

かみの里

エイサーイズ



開催日 / 11月12日(月)、26日(月)

時間 / 14:00 ~ 14:30

場所 / かみの里 フラワー棟ホール

★ 外部からインストラクターをお招きして行います ★

11/12 ... 体の奥の筋肉をしなやかに鍛える体操

11/26 ... ハワイの音楽に合わせてフラダンス体操

**呼吸法を用いながら、座ってできる簡単な運動です。
ご家族、地域の方どなたでも参加できます。
動きやすい服装で、いらして下さい!**

≪ 毎月の開催日は、ホームページでご確認下さい ≫