

# かみの里

## エイサー



**開催日 / 5月13日(月)、27日(火)**

**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**

**★**

**5/13 ... 体の奥の筋肉をしなやかに鍛える体操**

**5/27 ... 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!**

