



地域でおなじみの

相模原音頭 や 町田音頭

に乗せて筋力UP振付で
お子様からシニアまで 楽しく！！
踊り方の講習日のご案内



場所:ユニコムプラザ 実習室① 11/10(土)12/9(日) 1/12(土) 2/9(土) 3/9(土)13時～17時



イキイキと皆で地域社会で
元気で暮らすためのポイント



ピカピカの調理設備が揃った注目の実習室①
いずれも13時～17時

第1回	2018年 11月10日(土)	・相模原音頭/町田音頭のオリジナルと筋力UPの振り付け(60分) ・みんなの元気歌合唱(予定)(60分)
第2回	12月9日(日)	・相模原音頭/町田音頭のオリジナルと筋力UPの振り付け(60分) ・誰でも知っているラジオ体操のコツや脳トレも(予定)(60分)
第3回	2019年 1月12日(土)	・相模原音頭/町田音頭のオリジナルと筋力UPの振り付け(60分) ・ゲストによる話題のテーマにもご注目を！(60分)
第4回	2月9日(土)	・相模原音頭/町田音頭のオリジナルと筋力UPの振り付け(60分) ・100才体操や元気体操の紹介(予定)(60分)
第5回	3月9日(土)	・相模原音頭/町田音頭のオリジナルと筋力UPの振り付け(60分) ・お孫さんやご家族連れで楽しめるゲームやダンス(予定)(60分)

※飲み物やおやつは持ち寄り分け合ってくださいませ！手ぶらでも200円(1回につき)の寄付でOKです！

各回共、(株)三澤開発 YOUTH 町田が
ロコモ予防の講話と筋力UPエクササイズ
(町田音頭&相模原音頭)を実施致します。

13時～15時

お問い合わせ・お申し込みは

一般社団法人 コミュニティ ソーシャル サポート(CSS) TAKAYAMAまで
TEL 042-719-3928 FAX 042-726-4422 Eメール wanowa7@gmail.com
ホームページ <http://wanowa.com/> 又は <http://cs-support.org>