

太極拳

磯子の元気アッププログラム日程

4月19日(土)

5月17日(土)

6月21日(土)

7月19日(土)

8月はお休み

9月健康体操

10月18日(土)

11月15日(土)

12月20日(土)

1月17日(土)

2月21日(土)

3月健康体操



磯子区地域福祉保健計画
スイッチオン磯子
誰もが幸せに暮らせる
まちをみんなでめざす



ふれあい体操

♪人気の高い太極拳とリズムに合わせて軽快に踊る盆ダンス

会場

磯子地域ケアプラザ

多目的ホール

時間

10:00~11:50

持ち物

飲料・室内履きシューズ・タオル

参加

磯子区在住の方(申込不要)

Bon dance

盆ダンスは、ディスコ曲やアニメ・演歌を取り入れて音楽にあわせながら踊る新しいスタイルの盆踊り



健康体操

健康体操は9月20日(土)・3月21日(土)磯子地区センターで開催
体操講師を招き盆ダンスとともに、楽しく身体を動かします
“地域の皆さんが気軽に参加できる体力づくりプログラム”



【主催】 磯子地区地域福祉保健計画「スイッチオン磯子IV」磯子地区推進委員会

【協力】 ● 磯子地区保健活動推進員 ● 磯子地区連合町内会 ● 磯子地区社会福祉協議会