

気軽に参加しよう



全身を動かし笑って踊る♪磯子地区健康づくり

♪元気アッププログラム

9/20

健康体操

講師 山本美智子

健康体操ムーヴ指導士

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者体操講師1

全国ラジオ体操連盟公認1級ラジオ体操指導士

横浜市レクリエーション指導者

& Bon dance

講師：梅田光子

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

【開催日】
9月20日(土)

【場 所】
磯子地区センター
体育館

【時 間】
10:00~11:50

第1部 健康体操
10:00~11:00
第2部 盆ダンス
11:05~11:50

【持ち物】

タオル(体操にも
使用しますので
薄手のタオル持
参)室内履きシュ
ーズ・飲み物

【参 加】
磯子在住の方
(申込不要)

毎月第3土曜日 10:00~11:50 磯子地域ケアプラザ多目的ホールで
ふれあい体操 (太極拳・盆ダンス) 開催中

8月
休み

10/18
(土)

11/15
(土)

12/20
(土)

1/17
(土)

2/21
(土)

9月20日(土)・3月21日(土) 10:00~11:50

健康体操&盆ダンス 場所:磯子地区センター体育館

【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