



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！手ぶらでも200円(1回につき)の寄付でOKです！

<<地域に広めたいイベントがありましたらお申し出下さい。>>

ご希望の回とテーマの概略をご記入の上、下記のFAX、又はEメール宛にお送り下さい。折り返しご連絡します。

記入欄

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>