

リズムに合わせて ダンスダンス



主催：社会福祉法人 つどいの家 後援会

参加費 **無料**です!!

仙台つどいの家に通所しているダンス好きな知的障害者の方と一緒に
楽しく体を動かして体力をつけませんか？

簡単なストレッチと軽い運動です。お気軽にいらしてくださいね。

8月14日水曜日 午後 1:40～2:30

9月25日水曜日 午後 1:40～2:30

仙台つどいの家 ホール

講師：健康運動指導士 早坂 聡子 先生

持ち物：**上靴** ・ 飲み物 * 動きやすい服装で

申し込み：不要 今後の日程： つどいの家 後援会 HPで

問い合わせ先：仙台つどいの家 022-293-3751 阿部・小田中