

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😊

1 1月13日 (水) 仙台つどいの家 ホール

1 2月25日 (水) 幸町市民センター 2階

午後 1:40~2:30

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