

サロン リズム体操会(無料)



4か所の区民ひろばでやっています。

- ① 区民ひろば南大塚 豊島区南大塚2-36-1 電話 03-5976-4399
月3回（水曜日）午後1:30～2:30
- ② 区民ひろば椎名町 豊島区南長崎4-29-10 電話 03-3950-3042
月2～3回（木曜日）午前10:30～11:30
- ③ 区民ひろば目白 豊島区目白2-20-26 電話 03-5956-5871
月2～3回（月曜日）午後1:30～2:30（うわばきが必要です）
- ④ 区民ひろばさくら第2 豊島区长崎6-37-11 電話 03-3958-8453
月2～3回（金曜日）午後1:30～2:30（うわばきが必要です）

内容

リズム体操 歌に合わせて行うダンスのような体操のような運動です

♪♪ 「おしゃもじ」で踊る「きよしのズンドコ節」や「サザエさん」など

みんなが知っている曲で、楽しく踊ります。

お口の体操  や **脳トレ**ゲームもあります。

♪ みんなと一緒にやるから楽しい♡

問合せ先

コーディネーター 福島誠一

03-3602-2863(自宅)

090-3698-0206(携帯)

メール cfudao185@gmail.com