

♪人生片道切符♪ **9月** さあ 始めよう

無料

❀ 10年後のわたしの暮らしも健やかに ❀

“アンチエイジング体操”



フレイル予防

衣笠 青少年の家『みんなの家』

9月15日(金), 26日(火) 11:10-12:10

- ❀ 心と体の「メンテナンス」に最適な体操4種! *****
- ❀ 唾液腺マッサージで「若返りホルモン」大量分泌! *****
- ❀ 「筋トレのコツ」を知って、やって、ころばね~ぜ! *****
- ❀ 「脳」起こして「記憶力 マシマシ」五感みがきが一番! ****
- ❀ ♪音楽に乗って体を動かし、皆でわいわい「笑っちゃおう」! *****
- ❀ 間違ってもOK ちょっと「チャレンジ」がいいんです! *****

上靴
飲み物
持参

連絡先: 090-7854-9815 夕カサワ

主催: 社交ダンス愛好家の仲間たち♪Harmony

E-mail: harmony.yokosuka@gmail.com

☎ 要: 申し込み