

夕方からの「体育の時間」

☆ラジオ体操と国体ダンスを覚えよう！！☆ \ (^▽^) /

2014年7月24日(木)

17時~19時

[CD、DVD を流しながら練習
していきます。]

疲れたら無理せず休んで。
途中入り、途中抜けOK。
みんな楽しくシェイプアップ

※女性限定、初心者歓迎、子連れ不可。
心臓疾患、高血圧の方はご遠慮下さい

今回は！

みんなのよく知ってる

『ラジオ体操』と

わかやま国体イメージソング

『明日へ』のダンスをします。



【定員】約10名

【対象】65歳くらいまでの健康な女性

【参加費】無料

【場所】みんなの学校2階

【持ち物】タオル、飲み物、着替え（必要な方）

【問合せ】まちなか交流スペース「みんなの学校」

住所：和歌山市米屋町2 TEL：073-460-2028

11：00~19：00（休校日 火曜日）

