

仲間をつくろう! 健康寿命を延ばそう!

65 歳以上の方の楽しい交流の場

第4回

チャリティー懇々

今回のお楽しみプログラムは【楽しく踊ろう!】です。

懐かしい歌謡曲に合わせて、また紀州おどり「ぶんだら節」や盆踊りなど、簡単な動きでできる踊りを皆さんで楽しみましょう!



『チャリティー懇々 (コンコン)』は、原則として65歳以上の方であればどなたでも参加頂けます。様々な体験を通して新しい仲間と楽しく交流し、毎日をいきいきと健康にすごしましょう!

プ ロ グ ラ ム

- 10:45 受付
- 11:00 自己紹介・オリエンテーション
- 11:25 **YMCA オリジナル体操**
「こっこつゆうゆう」
簡単な体操で脳トレ!筋力アップ!
- 12:00 昼食交流会
お弁当をご用意します。
- 13:00 **楽しく踊ろう!**
簡単な踊りで身体を動かします
- 14:00 終了

2019年6月12日(水) 11時~14時

参加費:1,000円(昼食費込み) 会場:和歌山YMCA(JR和歌山駅東口より徒歩2分)

お申込み

お問合せ

073-473-3338

6月7日(金)までにお電話でお申込み下さい。

認定NPO法人 和歌山YMCA

〒640-8323 和歌山市太田1-12-13 Tel 073-473-3338 Fax 073-473-2666

