

中央体育館事業令和8年度新教室

五十歳以上対象

# 昭和メロデー 健康ダンス

火曜 13時30分～14時30分

昭和の名曲を口ずさみながら、やさしいステップで体を動かします。

歌とダンスを組み合わせた楽しい健康づくりプログラムです。

「運動が苦手、激しい運動は不安」そんな方も大丈夫！

無理なく体を動かしながら、心も体もリフレッシュできます。