

共催：南寿荘・南区老人クラブ連合会

朝ディスコ で暑氣払い！



インストラクター
永窪 健太先生

日時

8 / 1 (金) 9:30~11:00

会場

南センター 1F体育室

対象

60歳以上の横浜市民 50人(先着順)

申込み

7/11(金) 9時から南センターへ
お電話は7/12(土) 9時から

みなっち体操や、男性の筋トレ教室などで
おなじみの永窪健太先生のリードでディスコを
楽しめます！

初めての方も、昔、“ならした”方も
朝ディスコで、暑さを吹き飛ばしましょう！

体育室用の 上靴と靴袋 をご持参下さい。
また、動きやすい服装でお越しください。
タオル、お飲み物など、各自、熱中症などにご配慮下さい。

