

懐かしい音楽で、心も体も元気に!

シニアディスコ サロン

音楽を
聴くだけでも
OK!

フレイル予防に効果的!

音楽に合わせて体を動かすことは、
心も体も元気にする第一歩。
フレイル予防につながります。

- 筋力・体力の維持
- 認知機能の維持
- 気分のリフレッシュ
- 人とのつながりづくり



簡単ステップ

難しい振り付けは
ありません!
どなたでも安心して
参加できます♪



リクエスト 大歓迎!

あなたの好きな曲を
みんなで一緒に
楽しみましょう♪



踊れなくても 大丈夫!

椅子に座っての参加もOK
見るだけ・聴くだけでも
OKです♪



70～80年代の洋楽や歌謡曲で踊りましょう!

開催日

毎月 **第1金曜日**
(8月・1月は第3金曜日)

時間

10:00～11:30

場所

谷和原公民館

対象

60歳以上の方



青春の名曲・懐かしの曲を
中心に楽しい時間を
ご用意しています♪

主催

ハッピービート

お問い合わせ
お申し込み

つくばみらい市
社会福祉協議会 ボランティアセンター
電話 0297-21-3240

お気軽に
お越しください!