

# 健康表現体操 スマイル



講師／西山喜多子さん

活動日／毎月第1・3木曜日

時間／9時30分～11時00分

活動内容／私たちスマイルは健康表現体操を通じて健康づくりに精進して居ります。今年10月には浜松本部にて国際健康表現体操フェスティバルに出場して、私たちにはないパワーをたくさんいただけてきました。懐かしいメロデーに合わせ、無理なく体を動かし身心ともにリズムカルな体力作りに楽しんで居ります。皆さんも一緒に楽しいひとときを過ごしませんか？お待ちしております。