

50歳以上の方対象

講座体験レッスン参加者募集！

入場・体験
無料

中原老人福祉センター

施設見学・体験会

開催日 2025.9.27(土) 9:00-16:00

体験レッスン①

健康ヨガ



【講師】

宮本 摂子 先生

(ヨガインストラクター)

10:15～11:45

定員: 18人<抽選>

初心者の方も心も体もリフレッシュ
できます！

体験レッスン②

ズンバゴールド



【講師】

東矢 修子 先生

(フィットネスインストラクター)

10:30～11:30

定員: 16人<抽選>

アップテンポの曲に合わせて
ダンスを楽しみましょう！

体験レッスン③

楽しく歌いましょう



【講師】

小菅 恵子 先生

(聖ヶ丘保育専門学校音楽講師)

13:30～15:30

定員: 20人<抽選>

ピアノ伴奏でみなさんと楽しく
歌いましょう！

よって！カフェ

10:00～13:30 OPEN



美味しいコーヒーを
お楽しみください♪



「パターゴルフ」・「卓球」も
見学・体験できます。
施設見学は事前予約不要です。



主催：川崎市中原老人福祉センター