主催：まき福祉会

すまいる白寿再開記念特別企画！

♪ハンドクラップ♪ ～楽しく踊ろう～

リフレッシュしませんか？

8/7 金 10:00～

「ハンドクラップとは」

「ハンドクラップ」とはハンドクラップという海外の曲に合わせて踊るエクササイズです。新型コロナウィルスが猛威を振るう中、自宅で楽しくダイエットできるとインターネット上の無料で閲覧できる動画サイトの「You Tube」（ユーチューブ）で注目され流行しています。一度見たことがある方は分かると思いますが、本場のハンドクラップはかなり激しい踊りとなっています。

今回のすまいる白寿では立ってやってもよし、座ってやってもよしの誰でも楽しめる「まき福祉会流」にアレンジしたものを企画しております。外出の機会が減り運動不足の方、ダンスが好きな方等、ぜひ一緒に楽しく踊ってリフレッシュしましょう。

今回コロナウィルス対応で短時間（45 分）となっておりますが、内容は濃くなっております。また人数制限があり、参加するには電話での申し込みで先着順となっております。ご希望の方はお早めに電話予約をお願い致します。

「詳細」

日　時　：　令和2年8月7日（金）10：00～10：45（受付9：30～）
内　容　：　体操　＋　ハンドクラップ
場　所　：　白寿荘西　2階　「白僚のひろば」
参加費　：　300円
持ち物　：　水分、運動靴、タオル、参加費、マスク
服　装　：　動きやすい服装
参加人数：　10名程度
参加方法：　下記の電話番号～申し込み

7/20（月）9：00～　先着順にて完全予約制

（※申し込まれた方でキャンセルされる方は早めに連絡をお願い致します。）

※参加には電話での予約が必要です。

お申込み・お問合せ：白寿荘地域支援課　☎ 0256-72-1077　神田・星野