

民友ゆうゆう倶楽部 主催

「波恵のハッピー講座」

福島市で波恵ダンス・カルチャーパークを主宰する石山波恵さんが栄養バランスのとれた食事法や認知症を予防する脳トレ健康法などを軽妙なトークで解説しながら楽しいシニアライフの送り方をアドバイスします。



参加無料。どなたでも受講出来ます。

- 日程・会場 / ①2月19日(月): 相馬市民会館
②3月5日(月): 二本松市民交流センター
③3月12日(月): 白河市立図書館「りぶらん」
④3月15日(木): 喜多方プラザ文化センター
- 時間 / 午後2時～3時30分
- 定員 / 各会場50人(定員になり次第締め切ります)
- 受講費 / **無料**
- 講師 / 波恵ダンス・カルチャーパーク主宰 石山 波恵 さん
- 当日の準備 / 軽い運動の出来る服装、飲み物
- 受講申し込み / 福島民友新聞社 読者センター「波恵ハッピー講座」係へ

☎024-523-1230

(平日の午前10時～午後4時)