

# カポエイラセラピー

～カポエイラのゆっくりなリズムにあわせて、座ってでもできる動きをやりましょう！～

\*カポエイラとは、ブラジルで生まれたダンスと格闘技が融合したスポーツで、音楽に合わせてしなやかな動きを行い、身体の柔軟性や体力、リズム感を養えます。

**開催日時: 10月2日(木)午前10:00～午前11:30**

**講師: 松江 河音 先生(通訳、カポエイラ講師)**

**対象: 市内在住で60歳以上の方**

**定員: 30人(抽選方式)**

**持ち物: 飲み物、タオル、動きやすい服装**

**申込方法: 電話・Fax: 053-425-9907**

**Email: csw-enoshima@major.ocn.ne.jp**

**申込期間: 9月2日(火)～10月1日(水)**

