

カポエイラセラピー2

～カポエイラのゆっくい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:2月17日(火)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:1月27日(火)～2月8日(日)

