

カポエイラセラピー

～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: 10月1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(水)～9月30日(水)

