

カムカム体操

蒲田の理学療法士による
体操をZoomで中継し、
他のシニアステーションと
一緒に体操をします



チョコット英会話

身近な英語を楽しく会
話します
英語の歌を歌いながら
英語を楽しみましょう



ゆるゆるストレッチ

癒しの音楽とともに
身体をほぐしていきます
肩こりなどによく効きま
す



プリペンション ダンス& イスヨガ

音楽に合わせて体を
動かしていきます。
後半は椅子に座りながらの
ヨガを行います



ズンバゴールド

ラテンの音楽に合わせて
楽しく踊ります
いい汗をかきましょう！



はじめての簡単 楽しいフラダンス

初心者大歓迎！
ハワイアン曲に合わせて
踊ります



メロディで 世界一周

ご夫婦の演奏家による、
懐かしい歌と一緒に
歌います



ボッチャ

分野、世代、性別に
関係なく誰でも
一緒に楽しめる
スポーツです。
パラリンピック正式
種目です

