

出前太鼓教室 『さどんどん』

サロンや茶の間などで、和太鼓を楽しみながらストレス発散をすることで、健康増進や介護予防につながります。



時 間

午前 または 午後の 60分～90分

参加者

5～10名（65歳以上） **参加費 無料！**

内 容

初心者向けの簡単な太鼓や体操など

*会場に太鼓を持ってうかがいます。
(希望会場をお知らせください。)

持ち物

マスク（必ず）水分（ペットボトルなど）タオル

お問い合わせ

- ・ NPO 法人 サードフィールドさど
事務局 電話 070-4348-0880
- ・ 佐渡市高齢福祉課高齢福祉係
電話 0259-63-3790