

平成 30 年 5 月 13 日（日） 11 時～11 時 30 分

みんなで踊ろう！シャンシャン体操

出演者：小諸小唄シャンシャン体操の会 さん
シャンシャン体操の紹介と実演

小諸小唄シャンシャン体操を広めようと、会から池田さん、松井さん、乙女倶楽部から成川さん、美齊津さんの4名が来て下さり、小諸小唄シャンシャン体操を教えてくださいました。

日々、シャンシャン体操普及に尽力されている皆さん。普及に対する意気込みは素晴らしく、圧倒されました。

見た目は簡単そうですが踊ってみるとハードでとても良い運動になりました。