

2019年12月カラオケ親睦会の開催

2019年12月5日

恒例のカラオケ親睦会は30名の参加を得て開催しました。生駒市の施設【金鷄の杜 倭苑】での開催ですが、送迎バスで往復、昼食は用意下さった料理やビール、お酒などを美味しく頂きながら皆さん大変楽しい、満足の日を過ごしました。



参加者の集合写真



《ご参考》 カラオケはお腹から大きな声を出すだけで運動になり、一曲歌えば100m走るのに匹敵する運動量になるそうです。有酸素運動となれば筋肉や血管の収縮運動も行われ、血液循環の中心である心臓の働きが活発化して血液循環が良くなります。この運動には内臓脂肪を燃焼する働きもあるので、ダイエット効果もあります。

往復 生駒市のマイクロバス送迎fで
お酒が入っても安心

会場 生駒市の施設 【金鷄の杜 倭苑】
会場費、カラオケ費用大変格安

