



心弾む♪胸躍る♪



健康ダンス講座

初心者大歓迎！懐かしい歌謡曲に合わせてストレッチ効果の高いダンスを行います。健康ダンスを行うことで、脳とカラダの活性化ができますよ！簡単なストレッチ、チューブ体操、筋力アップ運動も行います。



- ◆ 日時：8月6日、8月20日、9月3日、9月17日、10月1日（隔週 土曜日） 午前10時～正午
- ◆ 場所：中央地区公民館
- ◆ 対象：原則60歳以上の方
- ◆ 定員：15人（申込み多数の場合は抽選）
- ◆ 受講料：500円 材料費：110円
- ◆ 申込み：7月27日（水曜日）までに来館、メールまたは電話にて受付。

もってくるもの

- ◆汗ふきタオル ◆飲み物
- ◆バスタオル(あればヨガマット)
- ◆必要な方は着替え

動きやすい服装(スポン)、履き慣れた運動靴でお越しください！

男性の参加もお待ちしています★



★申込み・問合せ先★

大牟田市中央地区公民館（電話 53-1502）

大牟田市原山町13-3

QRコードを読み込むと簡単に申込みできます！



E-mail e-tyuou01@city.omuta.fukuoka.jp