

心と身体の元気を保つ

健康フォークダンス講座

有酸素運動や下半身の強化、認知機能の活性化が期待できる健康ダンス講座です。
懐かしいリズムに乗って、レクリエーションストレッチやラインダンスで楽しく運動しませんか。

と き: 10月16日～11月13日 毎週(金)
午後1時30分～3時30分 【全5回】

ところ: 駛馬地区公民館

対 象: おおむね60歳以上、15名(応募者多数の場合は抽選)

参加費: 1,000円

持ち物: タオル・飲み物・上履き

申込み: 10月7日(水)まで

電話、FAX、メール、電子申請、または来館にて受付



【申込み・問合せ】

駛馬地区公民館 Tel57-5443 Fax57-5444
e-hayame01@city.omuta.fukuoka.jp

電子申請はこちら

