

シニアのための ストレッチ＆ダンス (全3回) 参加者募集!



誰でも踊れる簡単なステップで
ディスコミュージックを踊ろう!



12/5・12・19 Fri

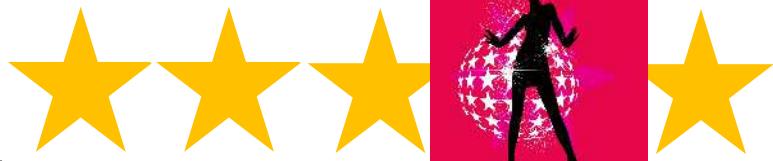
●主な内容（予定）

ストレッチ、ちょっとだけ筋トレ、身体でコミュニケーション、リズムで遊ぶ、簡単なステップを踏む、音楽（ディスコミュージック）に乗ってダンス、など

日 時：①12/5（金）13:30～15:30

②12/12（金）13:30～15:30

③12/19（金）13:30～15:30



会 場：大里生涯学習センター2階ホール

対 象：60歳から79歳まで無理なく体を動かすことのできる人 22人

講 師：野沢夕紀子氏（シニアダンスカンパニー“恋するシニア”、ピラティスインストラクター）

申 込：11月12日（水）10:00からHPまたは電話で大里生涯学習センター

（☎283-1698）までお申し込みください。（申込順）

参加費：1人 500円

持ち物：動きやすい服装、水分補給の飲み物、汗拭きタオル



申し込みはこちら
(要会員登録)

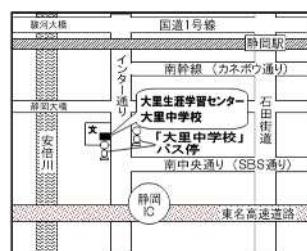
【お問い合わせ先】

静岡市大里生涯学習センター

指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

〒422-8051 静岡市駿河区中野新田 57-5

TEL:054-283-1698



※いただいた個人情報は、講座実施目的以外には使用いたしません。