

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!

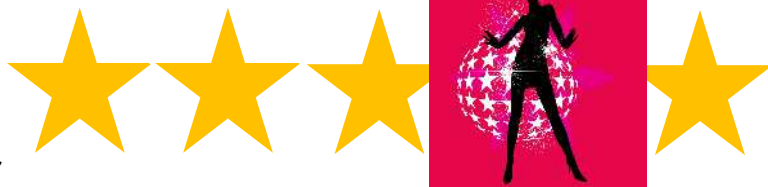


12/5・12・19 Fri

●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。