

# 楽しく運動



# レクリエーションダンス

【全4回】

西奈生涯学習センターで活動するレクリエーションダンスのグループ「レクダンスクラブすみれ」のメンバーといっしょに、レクリエーションダンスの基本を学ぶ初心者向けの講座です。

## レクリエーションダンスとは…

流行の曲やなつかしい曲など、  
さまざまなジャンルの曲に振り付けをした  
ダンスです。  
からだに負担が少ないため、誰もが楽しく  
踊ることができ、  
健康づくり、仲間づくりにもつながります。  
学生時代を思い出して一緒に踊りましょう！



日 程：5月15日、29日、6月12日、26日 隔週水曜日

時 間：9時30分～11時30分

場 所：西奈生涯学習センター ホール

講 師：生涯学習団体「レクダンスクラブすみれ」指導者

対 象：どなたでも30人

会 費：1人500円

持ち物：飲料水、汗拭きタオル ※当日は動きやすい服装と靴でご参加ください。

申込方法：4月3日(水) 10時～

電話で西奈生涯学習センターへお申し込みください。(申込順)

## お申し込み・お問い合わせ

西奈生涯学習センター 〒420-0911 静岡市葵区瀬名二丁目32番43号

TEL：054-265-2468 <https://sgc.shizuokacity.jp/>