

社交ダンス教室

のご案内

ワルツはいかがですか。それともルンバ、ジルバですか。
 最初の手ほどきから基本動作を身につけていきます。
 リズムに合わせた運動を通して、美しくしなやかな身体に。
 きっと、オキシトシンの分泌にも役立ちますよ。
 皆さん、お待ちしております。

- 1 日 時 毎月第2水曜日 (全8回) 13:30~15:00
 5/10 6/7 (第1) 7/12 8/9
 (9月は休憩) 10/11 11/8 12/13 1/10
- 2 場 所 市田地区市民館
- 3 講 師 山下恭男 さん (社交ダンス公認指導員)
- 4 内 容 楽しくダンスを学びます。(特に高齢者歓迎)
- 5 定 員 一般10名程度 (希望者は、5月1日(月)までに井上推進員
 へ申し込みください。初回以後も随時参加可能です。)
- 6 受講料 無料
- 7 用意するもの 運動のできる服装・室内シューズ・お茶(水分補給用)等
 ※ 参加希望者は、直接市田市民館へお越しください。



尚、「暴風警報」が発令された場合、講座は休講とします。
 但し、「暴風警報」が当日8時までに解除されたら開講します。
 それ以降は休講します。休講になった場合、補講日を後日連絡します。

問い合わせ先

生涯学習推進員 井上 豊重 Tel 85-8335
 生涯学習指導員 稲垣 考俊(八南公民館 Tel 84-5335)