

2 回講座 わたしにスイッチ！元気にスイッチ！

～健康ダンス～

簡単な健康体操では、ちょっと物足りない…。でもハードなダンスは無理…。という方へ。健康体操をベースにしたステップのダンスで、動きやすくどなたでも簡単に踊れます。



受講日：9月5日(金)・10月3日(金)

時間：午前10時～午前11時30分

場所：高洲地区交流センター 集会室

講師：中野 優子

対象：藤枝市内在住か通勤通学している人

定員：16人

受講料：800円

持ち物：ヨガマット（バスタオルでも可）飲み物

運動しやすい服装でお越しください

※ 応募者多数の場合は抽選となります。
8月12日（火）以降に連絡いたしますので、
お待ちください。



申込み：7月30日（水）から8月9日（土）までの期間内に上記の
2次元バーコード又は直接交流センター事務室にてお申込み
ください。