

シニアのためのズンバゴールド♪



ズンバゴールドは、初心者やシニア向けの「優しいズンバ」です。

軽快な音楽にのって全身を動かす楽しさがいっぱい！ さあ、みんなと一緒に

Let's dance! ダンスしようぜ!

*日 時 令和8年10月から令和9年1月の金曜日
10/9・23 11/13 12/11・18・25 1/8・22
全8回 全回出席が原則
午後1時30分～午後2時30分

*場 所 西部福祉センター 2階 集会室
*対 象 市内在住60歳以上の人
*講 師 YURIE 氏 (ズンバインストラクター)
*持ち物 汗ふきタオル、飲み物 (※動きやすい服と靴でお越しください)
*参加費 無料
*定 員 20人
*申込み 令和8年9月11日(金)午前8時45分から窓口にて受付
午前9時の時点で定員を超えた場合は抽選
定員に満たない場合は午後1時から電話申し込みも可
【問い合わせ 西部福祉センター 電話 72-6616】