

ズンバでダンシング♪



ズンバはダンス系の運動です。
軽快な音楽にのって全身を動かす楽しさ
がいっぱい！ ストレッチも取り入れて
身体の調子も整えます。みんなで一緒に
Let's dance！ダンスしようぜ！

***日 時** 令和7年10月から令和8年1月までの第2・4金曜日
令和7年10月10・24日、11月14・28日 12月12・26日、令和8年1月9・23日
全8回
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 汗ふき用タオル、飲み物 (※動きやすい服と靴でお越しく下さい)
- *参加費 無料
- *定員20人
- *申込み・問い合わせ先*

9月12日(金)午前9時から窓口にて先着順受付

定員に満たない場合は、午後1時から電話申し込みも可

【西部福祉センター 電話 72-6616】