

R5年 鉢形公民館 健康づくり教室

No.1 ☆いい汗かこう 「ズンバ」 教室開催☆

☆お友達とお子さんとみんな一緒に参加できる。☆

運動不足でなまっている体に効果的な健康ダンスです

ぜひ体験してみてください。

教室場所 : 鉢形小学校 体育館

日時 : 令和5年6月11日(日曜日)

時間 : 午前10時開始 お昼くらいまで

参加募集人員 12名ほど

☆「ズンバ」の魅力が瀬川先生が楽しく教えてくれます☆

服装 動きやすく軽スポーツのできるスタイル

運動靴 (体育館用の室内シューズ)、タオル

参加料 100円/人(小学生は無料)、飲物、保険代含む

☆講師紹介

瀬川美枝子先生(鹿嶋市在住)

毎週子供たちにキッズダンスを

楽しませてくれている

ダンスインストラクターです



申込先 鉢形公民館

TEL 0299-90-3430 またはQRコードから

健康づくり教室係

(締め切りは開催日の7日前ぐらいです)

次回は 7月30日(日) ヨガ教室で一す

今年度は全講座出席でささやかな景品GETできますヨ-



↑QRコードはこちら