

2025度

リズムに合わせて！

“よさこい” チームみすずが丘

中高年対象

<日時>

◆9月5日/19日/26日 ◆10月3日/10日/17日/24日
◆11月7日/14日/21日 ◆12月5日/12日

全12回 金曜日 15:10~16:10

<内容>

鳴子をならし、音楽に合わせて楽しくレッスンします。よさこい踊りは体幹を鍛え、バランス感覚を養う事で、高齢者の転倒防止にも繋がります。表現力や協調性、心身のリフレッシュ、ストレス解消にも効果的です！

<費用>

3,800円（12回分・鳴子込）

<持ち物>

運動しやすい服装、シューズ、
タオル、水分

<募集人数>

先着30名(中高年対象)



健康で元気に！

鳴子をならして楽しく舞いましょう(^^♪

TEL045-974-0861 FAX 045-974-0862

大場みすずが丘地区センター