

2026年度 **リズムに合わせて!**

“よさこい” チームみすずが丘

一般の方! どなたでも!(^^)!

<日時>

◆4月17日/24日 ◆5月8日/15日/22日/29日

◆6月5日/12日/19日 ◆7月3日/10日/17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)

※継続の方 **3,600**円

<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20名 (一般の方)



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

お車でのご来館はご遠慮下さい。