

# 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>

◆9月4日/11日/18日/25日 ◆10月2日/9日/16日/23日  
◆11月6日/13日/20日/27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>

**新規:3,800円** (12回分・鳴子込)

※継続の方 **3,600円**

※新規鳴子お持ちの方  
**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。

