

令和3年度 健康サポート教室

～いやしのフラダンス～

対象：65歳以上の市民
参加費：無料！
※事前の参加申込が必要です。

癒し効果のあるハワイアン音楽を
聴きながら、フラダンスで筋力UP♪



開催日・受付開始日

7月 8日(木)…受付開始6/20

7月29日(木)…受付開始7/3

8月 5日(木)…受付開始7/20

8月19日(木)…受付開始8/3

9月 2日(木)…受付開始8/20

9月16日(木)…受付開始9/3

時 間 午後1時30分～2時30分

講 師 フラストスタジオ モアニ

主宰 田中希生子 氏

会 場 温水プール石川（小金崎）

定 員 各回 12人

持ち物 タオル、飲み物



講師 田中 氏

マスク着用の上、動きやすい服装でお越しください。



【新型コロナウイルス感染拡大防止】

発熱がある方、
風邪症状がある方、
体調に不安がある方は
参加をご遠慮ください。



【お申込み・お問い合わせ先】

高齢者健康トレーニング教室

温水プール石川

☎ 49-7081

（午前9時～午後5時）



主催：弘前市（介護福祉課）【一般介護予防事業】