

「ココロおどる♪はじめてのダンスレッスン」

～運動が苦手でも大丈夫！無理なく楽しく踊れるダンス教室～



対象：65歳以上の弘前市民
参加費：無料
定員：各回 先着15人

開催日	開催時間	申込受付開始日
10月 7日 (火)		9/22(月)
10月20日 (月)		
11月 7日 (金)	午後 2時15分～3時15分	10/20(月)
11月17日 (月)		
12月 9日 (火)		11/17(月)
12月22日 (月)		

♪講師 LOCO STUDIO ダンスインストラクター

三上 たかふみ 氏

♪会場 温水プール石川（小金崎）

♪使用する音楽 邦楽・洋楽・ディスコミュージック等

♪服装・持ち物 動きやすい服装、内履き、タオル、飲み物



マスク着用を推奨しております。
発熱がある方、
風邪症状がある方、
体調に不安がある方は
参加をお控えください。

【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)