

「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)	午後 2時15分 ～ 3時15分	9/22(月)
10月20日 (月)		
11月 7日 (金)		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

☎ 4 9 - 7 0 8 1

（午前 9 時～午後 5 時）