

令和6年度 健康サポート教室

～ステップから始める ダンス教室 (初心者向け)～

対象：65歳以上の弘前市民

参加費：無料！

申込：予約必要 (先着順)

ダンス未経験者でも簡単にできる、ゆったりとしたステップから始めます。ポップな音楽で楽しく踊って筋力UP★



開催日時・申込受付開始日

開催日	開催時間	申込受付開始日
10月1日 (火)	午前10時15分～11時15分	9/20(金)～
10月16日 (水)	午後2時15分～3時15分	10/3(木)～
11月18日 (月)	午前10時15分～11時15分	10/20(日)～
11月27日 (水)	午後3時15分～4時15分	11/3(日)～
12月13日 (金)	午後3時15分～4時15分	11/20(水)～
12月19日 (木)	午前10時15分～11時15分	12/3(火)～

講師 FUNKY STADIUM (SFS) ダンスインストラクター

会場 温水プール石川 (小金崎)

定員 各回先着12人 ■使用する音楽 邦楽・洋楽・ディスコ

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)

主催：弘前市 (介護福祉課) 【一般介護予防事業】