

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】