

令和7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

参加料：無料

申込：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(令和8年)	開催時間	申込受付開始日
1月23日(金)	午前10時15分～11時15分	12月22日(月)
1月27日(火)	午後 2時15分～ 3時15分	
2月 3日(火)	午後 2時15分～ 3時15分	令和8年 1月19日(月)
2月19日(木)	午前10時15分～11時15分	
3月10日(火)	午後 2時15分～ 3時15分	2月16日(月)
3月25日(水)	午前10時15分～11時15分	

講師 FUNKY STADIUM 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15人

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。

【お問合せ・お申し込み先】

高齢者健康トレーニング教室

温水プール石川教室

☎ 49-7081

（午前9時～午後5時）

主催：弘前市（介護福祉課）