

初めてのズンバ



ズンバはダンス系の運動です。

振り付けが簡単なので、初心者でも楽しめます。ストレッチも取り入れて身体の

調子も整えます。みんなで一緒に

Let's dance! ダンスしようぜ!

日 時 令和6年6月14日・28日、7月12日・
26日、8月2日（いずれも金曜日）全5回
午後1時30分～午後3時

***場 所** 西部福祉センター 1階 交流ルーム

***対 象** 市内在住60歳以上の人

***講 師** YURIE 氏（ズンバインストラクター）

***持ち物他** 汗ふき用タオル、大判タオル又はヨガマット、飲み物、動きやすい服装

***参加費** 無料 ***定員** 15人

申込み・問い合わせ先

5月10日(金)午前9時より、窓口にて先着順受付。定員に満たない場合は、午後1時から電話申し込みも可。

西部福祉センター 電話 72-6616