

はじめての

「ズンバゴールド講座」(前期)

ズンバゴールドって
どんなことをするの？

ラテンや懐かしい歌謡曲で音楽を楽しみながら体を動かします。
かんたんなステップと上半身の運動です。
はじめてでも大丈夫！間違えたって大丈夫！楽しんだもん勝ち！

◆対象 市内在住の60歳以上の方及び18歳以上の障がいのある方

◆日時 原則第2・4木曜日 10時～11時

5月11日	5月25日	6月8日	6月22日
7月13日	7月27日	8月3日	8月24日

※8月3日は第1木曜日

◆講師 岡崎 友里恵 他(ズンバインストラクター)

◆定員 20名

◆参加費 無料

◆場所 安祥福祉センター2階 集会室

◆申し込み 令和5年4月13日(木)9時から
(安祥福祉センター 事務室前)

①9時～ 9時の時点で定員を超えた場合は抽選を行います。

②14時～ 電話での申し込み受付。

※1人につき1名分の申し込みを受付します。

※定員になり次第終了します。キャンセル待ちを希望される方は事務室にお声かけください。

◆持ち物 運動のできる服装と靴、飲み物、汗拭きタオル、

◆問い合わせ 安祥福祉センター ☎73-5757 担当 山下





新型コロナウイルス感染拡大への注意事項

参加の前に

参加の見合わせ

- 発熱等の風邪症状がある
- 体調がすぐれない