

はじめての

「ズンバゴールド講座」(後期)

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歳以上の障がいをお持ちの方

◆日時 原則第2・4木曜日 午前10時～午前11時

10月12日	10月26日	11月9日	11月30日※
12月14日	12月21日※	1月11日	1月18日※

※11月30日は第5木曜日、12月21日と1月18日は第3木曜日

◆講師 岡崎 友里恵 氏 (ズンバイストラクター)

◆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9月14日(木)9時から

(安祥福祉センター 事務室前)

① 9時～ 令和5年度「はじめてのズンバゴールド講座(前期)」に参加していない方の受付。

※9時の時点で定員を超えた場合は抽選を行います。

② 13時～ 令和5年度同講座(前期)に参加した方の受付。

③ 14時～ 電話での申込み受付。

※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



令和5年度 はじめてのズンバゴールド講座（前期）開催時の様子



ズンバの曲の他にも昭和歌謡曲やディスコミュージックなどで体を動かしました。
終わった後は汗だく！！気分爽快です。