

寺戸公民館主催 健康講座

フラダンス体験教室

～リズムに合わせてゆったりと身体を動かそう～

令和8年10月18日(日)

午後1時～2時30分

寺戸公民館 大会議室



初心者でも安心!

講師 Keiko さん

Kipuukamalei.m.k
フラスタジオ 主宰

幼児から高齢者までどなたでもご参加いただけます。
ハワイアンに身をゆだねて心地よさをあじわいながら足腰、体幹をきたえませんか。

持ち物

- ・汗拭きタオル
- ・水分補給用の水またはお茶

服装

- ・動きやすい服



【申込み】 10月1日(木)から、直接または電話で寺戸公民館へお申込みください。受付時間は午前9時～午後5時です。
(月曜日終日と土曜日の午後は除きます)
募集20人で定員になり次第しめきります。
寺戸公民館 (TEL: 933-0031)

参加
無料

