



# シニア向けダンス OTOしなる先生の



# おどらにゃそんそん



講師 しなる  
(ダンス教育指導士)

「もう歳だから…」なんて諦めるのは“おどらにゃそんそん”！  
ディスコや 60 年代ポップスなど、懐かしのメロディに合わせて自由に体を動かしませんか？見栄えや体の固さなんて気にしないで大丈夫。ジャンルを問わず、自分ができる範囲で楽しむのがこのクラスのルールです。心踊る音楽と共に、笑顔の時間を過ごしましょう

日程：6月5日、7月3日(金曜 全2回)

時間：13時00分～14時00分

対象：楽しく踊りたい人 15名

参加費：1200円

持ち物：動きやすい服装、スニーカー  
飲み物、タオル

場所：若葉台地区センター 会議室

申込み：5/15(金)9:30～来館

問合せ：若葉台地区センター 921-2213

