



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 : 9/4、18、10/2、16、11/6、27、12/4、18
(全 8 回金曜)

時間 : 13:00~14:00

対象 : 楽しく踊りたい人 15 名

参加費 : 4800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 : 8/14(金)9:30~来館

問合せ : 若葉台地区センター 921-2213

