

一緒に踊りましょう♪♪

初心者向け



# フォークダンス講座

みんなで音楽に合わせて、楽しく踊り、笑ってみませんか？  
「見て」「聞いて」「動かす」ことで、頭や体の体操や健康づくりに  
つながります。初心者向けの講座です。ぜひご参加ください。

★日 時 令和8年 4月13日・20日  
毎回月曜日 午後1時～2時

★場 所 長地公民館 2階 講堂

★講 師 岡谷フォークダンスの会講師  
牛山 信子 さん

★持ち物 動きやすい服装 運動靴

★受講料 400円 (講座初日にお持ちください)

★定 員 15名(先着順)

## ◆お申込み方法

令和8年3月25日(水) 9時～

電話・Eメール・QRコード・窓口にてお申込みください。

※参加申込み  
QRコード→



## 岡谷市 長地公民館 (長地支所)

- 住所: 岡谷市長地柴宮2-15-26
- 電話: 0266-27-8080
- E-mail: osachi@city.okaya.lg.jp