

リズムで体も心も健康に♪♪

初心者のための社交ダンス講座

社交ダンスは、音楽を通して人と人をつなぐことができる健康スポーツです。
仲間と楽しく踊ることで、体の筋力や柔軟性も高まり、フレイル予防に最適！
ダンスの基礎を学ぶ初心者向けの講座です。



◆講師 南信ダンススクール
丸山 功さん・吉江 正子さん

◆令和8年7月2日・9日・16日・23日

毎回木曜日 19:00～20:30 全4回

◆講座のごあんない

- 対象……どなたでも(初めての方、大歓迎)
- 場所……長地公民館 2階 講堂
- 受講料……1,800円(全4回分) ※受講初日にお支払いください。
- 持ち物……筆記用具、運動ができる服装、運動靴(上履き)、飲み物
- 定員……15名(先着順)
- 申込期間……令和8年6月1日(月)9:00 ~ 6月30日(火)17:00まで
- 申込方法……下記申込先へ窓口・電話・E-mail・QRコードにてお申し込みください。

◆お申込み◆

岡谷市長地公民館

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

QRコードで申し込み →

