

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 →

