



イキイキはつらつ塾

シニア椅子ダンス



いろいろな音楽に合わせて身体を動かすことで心と体の健康増進を目指します。
軽快に踊ってリフレッシュしましょう！

日 時 **9月19日(金)** 10:00～11:30

場 所 沼田公民館 大集会室

対 象 おおむね60歳以上の人 50人(先着順)

講 師 シニア椅子ダンス インストラクター 鈴木あつ子 さん

参加費 無料

持参物 飲み物、タオル ※動きやすい服装でお越しください。

申込み 9月7日(日)9:00から9月17日(水)17:00までに

電話か来館で沼田公民館へ

主 催 沼田公民館(Tel082-848-0242)

協 力 イキイキはつらつ塾サポーター



★申込みの際のご注意★

本人・家族分の申込みのみ受け付けます。友人・知人分の申し込みはご遠慮ください。

講座に参加できなくなった場合は必ずご連絡ください。

講座の様子を撮影し、記録用・広報用として活用します。沼田公民館のInstagramに掲載を希望されない場合は、お申し込みの際にお知らせください。

申込みの際にお伺いした個人情報については、講座に関連した諸連絡以外の目的で使用しません。

