

子育て中の方も安心の【無料託児】つき「健康づくり教室」

心と体を整える

全3回

はじめてのフラダンス体験講座

みんなで楽しむ癒やしのフラダンス。
子育て世代からシニア世代まで、年齢問わず、
どなたでも無理なく楽しめます。
心地よい音楽に合わせ、ゆったり体を動かす時
間は心に余裕を取り戻す自分へのご褒美に。
世代を超えた温かなコミュニティの中で、穏や
かなひとときを過ごしませんか？
初めての方も大歓迎です！



日 時 令和8年11月12日（木）・19日（木）・26日（木）の

全3回 各回 10:00～11:30

場 所 坂下公民館 本館3階 講堂

定 員 先着 15 名

対 象 市内在住・在勤の方

講 師 小村 佐知子先生

費 用 無料

持 物 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル

申 込 10月2日（金）午前9時から

坂下公民館窓口または電話で

電話048-464-5230

※ 託児ご希望の方はお申し込み時にお伝えください



HP はコチラ