

シニアのための

ディスコダンス & エクササイズ



シニアの体力に合わせた軽運動のプログラムです

毎週水曜日 全5回
14:00～15:30

11/ 4	11/ 11	11/ 18	11/ 25	12/ 2
----------	-----------	-----------	-----------	----------

《募集要項》

【会場】 文京福祉センター
地域活動室

【対象】 文京区在住の
65歳以上の方

【定員】 20名（抽選）

【費用】 2,000円
（初回納入）

【持ち物】
汗拭きタオル、水分補給の
飲み物、動きやすい服装、
運動靴でお越しください
※更衣室もございます

【申込締切日】
10月21日（水）

講師 / 鈴木 智子 先生

心と身体・美と健康のエクササイズインストラクター



健康づくりを目的としたエクササイズダンスレッスンを行います。音楽に合わせて楽しく身体を動かしながら、体力維持、リフレッシュにつながるプログラムです。
参加者ひとり1人のペースを大切に、初めての方でも安心して参加出来るレッスンを心がけています。



お問い合わせ
・お申し込みは
4階へ

文京福祉センター江戸川橋

〒112-0006 文京区小日向2-16-15

03-5940-2901

