

エンジョイ!ダンス♪

2026年度 元気でいきいき教室

ディスコダンス教室

懐かしのディスコナンバーを楽しく踊って健康に♪



毎週月曜日 全5回
10:00~11:30

6/ 15	6/ 22	6/ 29	7/ 6	7/ 13
----------	----------	----------	---------	----------

《募集要項》

【会場】

文京福祉センター
湯島 洋室

【対象】

文京区在住の
65歳以上の方

【定員】 15名 (抽選)

【費用】 2,000円
※初回納入

【持ち物】

水分補給の飲み物、
タオル、シューズ
※動きやすい服装で
お越しください

【申込締切】

6月4日 (木)

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
3階へ

文京福祉センター湯島

〒112-0006 文京区本郷 3-10-18 3F

03-3814-9245

