

健康“ロコモ”フラダンス

～足腰きたえてフレイル予防～

ハワイアンに合わせて楽しく踊って筋力アップ！フレイルを予防
しましょう！！

【講師】佐々木 素子



2023

日時

2/8～ 3/8

毎週水曜 14:00～16:00

●オリエンテーション 2/1

会場

札幌市生涯学習センター

(西区宮の沢1条1丁目1-10)

費用等

・受講料 3,000円(別途教材費300円)

・定員 20名(多数時抽選。定員減の場合あり)

・対象 40歳以上の女性

申し込み締め切り

12/25

締め切り後も、空きがあれば
随時お申し込みいただけます。
電話でお問い合わせください。

日程・カリキュラム

| | |
|------|-----------------------------|
| 2/8 | ハワイの文化、フラダンスの基本運動を学ぶ |
| 2/15 | 「ホワイトサンデービーチオブハワイ」を踊る |
| 2/22 | 全身を使ってフラダンスを楽しもう |
| 3/1 | 楽器イプヘケを使って基礎運動 古典フラに親しもう |
| 3/8 | 皆で踊って発表しよう 笑顔でアロハ！！ |

主催
申込先

札幌市生涯学習センター 事業課

〒063-0051 西区宮の沢1-1-1-10【FAX】011-671-2334

【HP】<https://chieria.slp.or.jp/seminar>

- 申し込みは、はがき・FAX・ホームページ・1Fメディアプラザで承ります。
①講座名 ②氏名 ③郵便番号・住所 ④電話番号 ⑤年齢 ⑥性別 をご記載ください(⑤⑥は任意)。
- 締め切り時点で申込者が少ない場合、開講を中止することがありますのでご了承ください。
- 締め切り後のお申し込みは、事前に電話(011-671-2311)で空き状況をご確認ください。

ちえりあ

LINE公式アカウント



講座の情報を
おとどけ。
今すぐ登録！



マスク・換気・消毒など
『新北海道スタイル』
で講座を行っています