

はじめよう！ ストレッチ&リズムダンス ～楽しく踊って運動不足解消～

音楽に合わせてストレッチやリズムダンス、軽い筋トレで気持ち良く全身を動かしましょう。
運動習慣を身につけるのにぴったり！仲間と一緒に楽しく続けていきましょう。

10月8日～12月3日 水曜日(10月29日は休講)
全8回 午後2時～4時

開催館：社会教育センター

対象：台東区在住・在勤・在学の16歳以上の方

定員：20名

教材費：無料

持ち物：動きやすい服装、運動靴、ヨガマットまたはバスタオル、
汗拭きタオル、水分補給用飲料

我がまち先生：眞田 やす代 さん

【申込方法】 9月18日(木)必着（応募者多数の場合は抽選）

往復はがき、又は「台東区立社会教育センター・社会教育館の
ホームページ」よりお申込みください。

※はがきの記入内容などの詳細は、広報たいとう8月20日号を
ご覧いただくか、下記までお問合せください。

※定員に満たない場合は、締切後も引き続き募集する場合があります。

【問い合わせ】

台東区立 社会教育センター

TEL 3842-5352 ※第1・3・5月曜午前休館
〒110-0015 台東区東上野6-16-8



↑
こちらからも
お申込みいただけます