

ダンスで健康！ダンスで地域活性！

500円

事前
申込み

健康・ベリーダンス♪

下記の日程 で開催します。

初心者歓迎

場所：中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

時間：10:15 ~ 11:30

対象：健康維持と地域での発表ができるよう、
定期的に参加ができる女性 定員 15名

申込開始日：第3火曜日 10:00より 翌月分の受付（先着順）

持ち物：動きやすい服装、タオル、水分補給の飲み物、マスク



ベリーダンスとは：お腹まわり、特に普段意識しづらい内側の筋肉(インナーマッスル)を使って踊ります。柔らかな丸みをおびた筋肉をつけ、女性らしいボディーラインが期待できます。

令和5年度 開催予定日

初回

7月 18日 (火)

8月 15日 (火)

9月 19日 (火)

9月以降も開催します♪



講師：mary

(ベリーダンス

インストラクター)

ベリーダンス専門スタジオのインストラクターを経て、フィットネスクラブを中心に活動。イベント、パーティーに生徒と共に出演し、自身主催のハフラ(発表会)も行っています。

初めてベリーダンスを踊る方でも、楽しみながら、分かりやすいレッスンで幅広い年代から支持されています。

緑区地域福祉保健計画

「みどりのわ・ささえ愛プラン」

地域の活動及び
交流の機会・場づくり

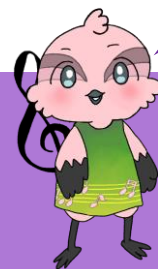


SDGs

3 すべての人に
健康と福祉を



11 住み続けられる
まちづくりを



<お申込み・お問い合わせ・連絡先>
横浜市中山地域ケアプラザ

地域活動交流事業・生活支援体制整備事業共催 担当：田中・土谷

☎ 045-935-5694