

おとなの学びアラカルト

懐メロで楽しく踊ろう♪

運動指導員さんと一緒に
無理なく足腰を動かしながら、
懐かしいメロディを
楽しみましょう！

3回連続講座です！

- 日時：①11/17(火) ②12/8(火)
③12/22(火) 14:00～15:30
- 場所：加茂市民センター
2階 第1研修室
- 定員：成人20名（先着）
- 参加費：無料
- 講師：J-POP DANCE SENDAI
- 持ち物：動きやすい服・靴、
飲み物、汗拭きタオル
- 申込：10/27（火）10:30～

【申込・お問い合わせ】

加茂市民センター
022-378-2970

保健士さんや社会福祉士さん、
ケアマネージャーさんの
お話も聞けます！

