

フォークダンス

を始めませんか？

第二回フォークダンス教室開催決定！

曲にあわせて体を動かし、爽快感を感じませんか？

ストレス解消や体力づくりになります。もちろん認知症予防にも効果的！

大勢で楽しく仲間づくりをしませんか？



みんなで一体感を感じる喜びと、

ダンスを踊りきるという達成感をぜひ一度味わってみてください。

日程	
日	全8回 (毎月第1・3水曜日 ※1月のみ第2・4水曜日) 10月5日、10月19日、11月2日、11月16日 12月7日、12月21日、1月11日、1月25日
時間	13時30分～15時30分
場所	東山田中学校 コミュニティハウス (次頁に地図)
講師	服部 三恵子 氏 (日本フォークダンス連盟指導者) 〔アシスタント〕 豊田 美徳枝 氏
対象	地域にお住まいのどなたでも！
定員	20名 (先着順)
参加費	4000円 (500円×8回分) ※2回に分納可、初回にご持参ください
申込方法	平成23年9月28日(水)までに電話にてお申し込みください

おまちして
おります

お問い合わせ・申し込み：東山田地域ケアプラザ (辻本・布川)

横浜市都筑区東山田町 270

電話：045-592-5975



共催：東山田中学校コミュニティハウス

《ワンポイントアドバイス》

【服装】女性は、動きやすいギャザースカートやフレアスカートで参加されると、

ひらひらとスカートがなびき、とてもきれいです。

男性は、紳士の雰囲気を醸し出すスラックスがよろしいでしょう。

【靴】動きやすく、軽い靴をお勧めします。

体育館シューズなどがあればお持ちください。

活動を開始してから、本格的なフォークダンス衣装を揃えるのもいいですね！

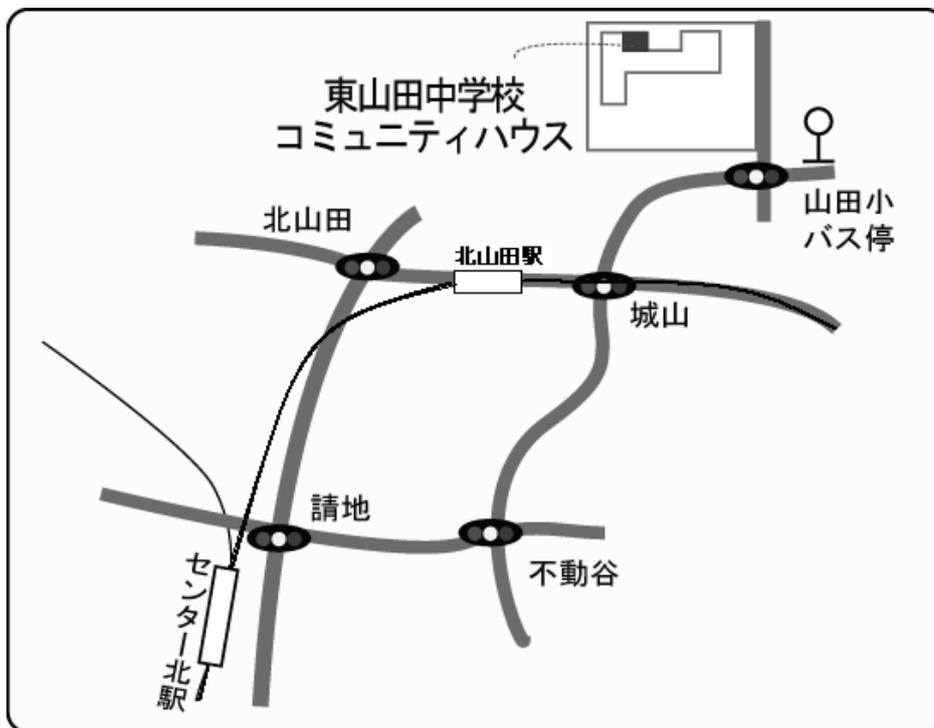


《会場案内》

東山田中学校コミュニティハウス

横浜市都筑区東山田 2-9-1

TEL : **045-592-7240**



■横浜市営地下鉄グリーンライン「北山田駅」出口②より 徒歩 15分

■東急田園都市線「鷺沼駅」より

東急バス鷺 01 東山田営業所行き「山田小学校」下車 徒歩 2分



公共交通機関でお越しください。