

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ主催



子育てママも高齢の方もみんな

フラダンス体験!

日時: **7月14日(火)**
10:30~11:30

抱っこ紐
のままOK



講師: ハワイアンカルチャーサークル hoapili 代表 **田中 佐和子さん**

内容: フラダンスをやってみたいと思っているけど、きっかけがなくて・・・
と、いう方にピッタリの体験講座です。
ゆっくりとした動きで、筋力トレーニングにもなります。
小さなお子さんと一緒に参加できます。おやこでフラダンス!
お孫さんとおばあちゃんも一緒にどうぞ。おひとりでの参加も大歓迎です。

場所: **たまプラーザ地域ケアプラザ 多目的ホール①**

対象: **どなたでも** (お子さん連れの方、おひとりでの参加も可能です)
※保育はありません

参加費: **無料** 定員: **20名(先着順)**

持ち物: 動きやすい服装 ・ 水分補給の飲み物
※フラスカートをお持ちの方はご持参ください

小さなお子さんが遊ぶ
ことができるマット敷きの
スペース少しあります。

申し込み: お電話または、窓口でお申し込みください。

*****お申し込み・お問い合わせ先*****

平成27年度

2回目!

横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ

地域活動交流 ☎910-5211

