

令和8年度 趣味の教室

楽しくステップ

# 社交ダンス 初級教室

ダンスは多様な動作を含むため、下肢筋力、バランス、柔軟性を同時に鍛えることができます。楽しく踊ることにより、姿勢も良くなります。曲に乗って楽しくステップ！新しい一步を踏み出しませんか？

日時 4/6・20 5/4・18 6/1・15 7/6・20  
8/3・17 9/7・21 全12回  
月曜日 15:00~16:45

定員 15名（応募多数の場合抽選）

参加費 500円

申込 2/16(月)~3/14(土)  
官製はがき持参で窓口へ



老人福祉センター 横浜市泉寿荘

☎045-813-0861