

自主企画提案事業 受講生募集

『リズムダンスを楽しく学ぶ講座』

令和7年1月16日(木)～3月20日(木) <全5回> 午後1時～3時

回	開催日	学習内容
1	1月16日(木)	実習 講師の指導でステップの基本を学ぶ ●講師：フィットネスインストラクター 平山 恵氏
2	2月6日(木)	実習 講師の指導でステップの基本を学ぶ ●講師：フィットネスインストラクター 平山 恵氏
3	2月20日(木)	実習 講師の指導でステップの応用を学ぶ ●講師：フィットネスインストラクター 平山 恵氏
4	3月6日(木)	自主練習で、これまでの実習を復習する
5	3月20日(木)	成果発表 講師のアドバイスを受け、学習の成果を発表する ●講師：フィットネスインストラクター 平山 恵氏

対 象：上溝公民館区内在住の成人10名

募 集：12月15日(日)から1月12日(日)まで

会 場：上溝公民館 大会議室またはコミュニティ室

参加費：200円(資料代として第1回目に徴収)

持ち物：運動し易い服装、運動靴、飲み物

申込み・問合せ：公民館まで電話か直接窓口へ **上溝公民館 電話 042-761-2288**