

# 楽しく踊ろう健康ダンス教室



中高年の健康づくりにピッタリのダンスです。  
一人踊りが基本なので気楽に踊れますよ！  
リズムに合わせて楽しく  
ダンス♪ ダンス♪



場所 北九州市立 文化記念公園体育施設 2F 会議室  
日時 2023年4月6日(木)～2024年3月28日(木) (全48回)  
10:00～12:00 毎週木曜日  
受講料 9600円/3ヶ月分 (保険料含む)  
持参品 動きやすい服装・上履き・タオル・水分  
定員 30名  
講師 木村 久美子氏 レクダンス公認指導者  
申込先 北九州市小倉北区三萩野3-3-1  
TEL 093-921-2801 FAX 093-921-2802  
※ 主催 北九州市レクリエーション協会 共催 北九州市

きりとり

楽しく踊ろう健康ダンス教室 2023年度 菅根教室

お名前	フリガナ	才	男・女
ご住所	〒		
TEL		FAX	

特定非営利活動法人 北九州市レクリエーション協会

申込先 TEL 093-921-2801 FAX 093-921-2802

# 楽しく踊ろう健康ダンス

毎週木曜日

10:00~12:00 全 48 回

<b>4月</b>	<b>6・13・20・27</b>
<b>5月</b>	<b>11・18・25</b>
<b>6月</b>	<b>1・8・15・22・29</b>
<b>7月</b>	<b>6・13・20・27</b>
<b>8月</b>	<b>3・10・17・24・31</b>
<b>9月</b>	<b>7・14・21・28</b>
<b>10月</b>	<b>5・12・19・26</b>
<b>11月</b>	<b>2・9・16・30</b>
<b>12月</b>	<b>7・14・21</b>
<b>1月</b>	<b>11・18・25</b>
<b>2月</b>	<b>1・8・15・22・29</b>
<b>3月</b>	<b>7・14・21・28</b>