

文化講座

# ディスコ エクササイズ



## 【講座日程】

1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
9月2日	9月9日	9月30日	10月7日	10月21日	11月11日
7回目	8回目	9回目	10回目	11回目	12回目
11月18日	11月25日	12月16日	12月23日	1月6日	1月20日

今年の文化講座は、  
ディスコダンスに挑戦します。  
音楽に合わせて体づくり  
(ストレッチ)・(ダイエット)  
12回講座で楽しく体験します。  
一緒にリフレッシュしましょう。

※この日程で企画していますが、公民館や講師の都合で変更することもあります。

## 毎月曜日 AM10:30 ~ PM12:30

【定員】 15名  
【講師】 三好 雅美氏  
【場所】 宮城区公民館 ホール

用意するもの

- ・上履き・運動のできる服装
- ・各自飲み物

※ 講座中に撮影した画像等を公民館、または生涯祭りでの掲示、広報誌への掲載等に使用にします。ご了承ください。

- ◆ 申込：8/14（水）～8/23（金）9：00～17：00の間でお願いします。
- ◆ 連絡先：宮城区公民館 Tel936-5936 公民館主事：宮城まで

