

参加者募集!!

きらりあ★ダンスクラブ



～シンプルなジャズダンスでのびのび踊ろう～

動きを覚えて全身を動かすことは、体と脳に刺激を与え
認知症予防に効果があると言われています。

楽しくダンスしながら、もの忘れ予防をめざします♪

全 8 回の講座の中で、1 曲分のダンスの完成を目指します。

【日 程】 5 月 26 日～7 月 14 日

※毎週月曜日（全 8 回）

【時 間】 10 時 30～11 時 10 分

【場 所】 きらりあ北 2 階ホール

【対 象】 北区在住の 65 歳以上
40 分間の立位運動が可能な方

【定 員】 10 名（抽選）

【費 用】 無料

【申込方法】 窓口または電話

【申込期間】 4 月 25 日（金）～5 月 8 日（木）

【当選発表】 5 月 19 日（月）

ホームページおよび館内掲示にて発表します

お問合せ先：北区いきがい活動センター「きらりあ北」

住所：北区王子 5-2-5-101（UR 都市機構王子 5 丁目団地内）

電話：03-5390-2220 FAX：03-5390-2233 メール：kitaku-ikigai@foryou.or.jp

営業時間：9:00～22:00