

日本舞踊エクササイズ

日本舞踊の7分の動きで有酸素運動・筋トレ・ストレッチ・
そして脳トレが行える今、注目の和フィットネスです。
ゆっくりとした動きで効果ありのエクササイズを
一緒にいかがでしょう！



「なかく街の先生」
三浦 妙子さん

- 日時** 12月12日(火)13:15～14:45
- 会場** 中スポーツセンター
- 講師** 「なかく街の先生」 三浦 妙子さん
- 準備・参加費** 運動できる服装、靴下か足袋・無料
- 募集人数** 大人 20名
- 申込** 11月15日(水)～ 電話、来館で
(当日、来館も可)
中スポーツセンター 電話 045-625-0300



この講座は、ボランティア人材バンク「なかく街の先生」を広く知っていただき、活動を活性化するために、区民利用施設を会場としてなか区民活動センターが開催します。講座の際に施設の自主事業担当者が見学することがありますが、参加者の方はご了承ください。

またこのように、地域でご自分の得意なことを教えてくれる「街の先生」を募集しています。裏面には今回のオープン講座の一覧があります。様々な分野の先生の講座もご参照ください。

なか区民活動センター WEB サイトもどうぞ！

裏面もどうぞ⇒