

第3回

楽しく動いて、元気アップ!

健康デisko教室

～懐かしのディスコミュージックに合わせて心も体もイキイキ!～

昔懐かしいディスコミュージックにあわせて、
運動とダンスを組み合わせた
楽しい振付で体を動かします。

初めての方でも
大歓迎!

開催
日時

令和8年

10月4日(日)
14:00～15:00

会場

バーデパークふくちアリーナ
(南部町大字苫米地字上根岸73-1)

定員

先着 **60** 名まで

参加費

健活講座お申込みの方 **無料**

一般の方 **1,000** 円(税込)
(1人あたり)

持ち物

- 運動靴 ●タオル
- 動きやすい服装
- 水分補給用の飲み物



講師

長野県ストリートダンス普及協会 会長
プロダンサー

小林 悠里 (ちびゆり) 氏



全国各地でダンス指導やイベント出演を行う
プロダンサー。楽しく体を動かすことの
大切さを伝えています。

お申込みは
電話受付
となります。

0178-84-2850

受付時間: 9:00～17:00 (休館日を除く)

※定員になり次第、締め切らせていただきます。

懐かしい音楽に
合わせて、
楽しく! みんなで
踊って、元気に
なりましょう!

お問い合わせ

バーデハウスふくち

南部町大字苫米地字上根岸73-1