

働く婦人の家ゆうみい

住所：上山市元城内 1 番 1 号 (TEL:023-673-3939) 令和 7.1 .31 発行 No.10 文責：木村和子

～3 月の主催事業のお知らせ～

ズンバ(ZUMBA)

かみのやま健康ポイント事業
20ポイント加算

～はじめての方のためのダンス系エクササイズ～

令和7年3月8日(土) 10時～11時30分

- * 講師 小池千香子さん(ZUNBA インストラクター・チカフィット講師)
- * 参加費 無料
- * 定員 15名
- * 持ち物 屋内運動シューズ、汗ふきタオル、水分補給用飲み物、動きやすい服装で

ズンバ



『ズンバ』とは運動が苦手な方でも、シニアの方でも、どなたでもリズムに合わせて楽しみながら身体を動かせるダンス系エクササイズで、今回はその楽しみ方を教えていただきます。動きが簡単でゆったりと踊れるので身体も心もスッキリします。性別や年齢は関係ありません。どなたでもご参加ください。みんなで一緒に楽しみましょう！

詳しくは2月号(1月31日発行)の市報やホームページをご覧ください。

申込は2月5日(水)より開始。受付時間 9時30分～17時。働く婦人の家(TEL 673-3939)へ
☆利用方法や活動の様子は、『上山市働く婦人の家』の検索で、上山市ホームページ『上山市働く婦人の家 TOP』『上山市働く婦人の家主催事業』でご覧いただけます。