社交ダンス　おもしろいよ♪～社交ダンス体験講座～

12歩から18歩のステップを覚えて1曲踊りましょう♪
音とステップの取り方を覚えたら、たくさんのステップに挑戦できますよ。

◇ 開催日：11月5日・11月12日（木）全2回　各日とも10：00～11：30
◇ 会　場：白石東地区センター1階 ホール
◇ 定　員：10人
◇ 対　象：15歳以上の方
◇ 受講料：1,000円
◇ 持ち物：動きやすい服装・動きやすい上靴・水分補給用の飲み物・汗拭き用タオル
◆ 申込み：10月13日(火)から10月27日(火)まで
　　電話または窓口で受付（9～21時　土日祝も受付できます）
　＊受講料は申し込み後、当日までにセンター窓口で納入してくださいね



キッズダンス　やってみよう！

動画やテレビで目にするのはもちろん、パリオリンピックの種目にもなったかっこいいダンス。やったことないけど、あんなふうに踊ってみたいな、踊れるかな？と思っているお子さまのためのキッズダンス体験講座です。踊るって楽しい！をぜひ体験しに来てくださいね。

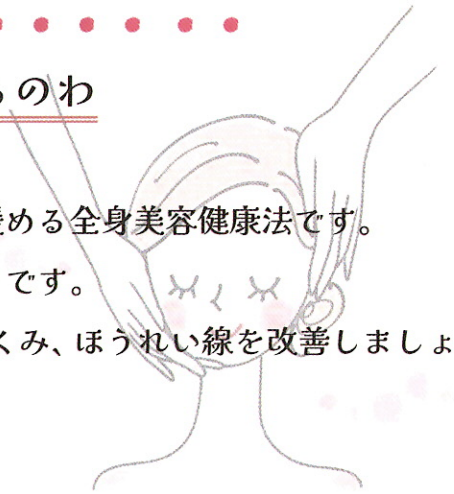
◇ 開催日：11月7日（土）① 13：00～14：00　ヒップホップダンス体験
　　② 14：30～15：30　ブレイキン体験
◇ 会　場：白石東地区センター1階 ホール
◇ 定　員：10人
◇ 対　象：小学校3～6年生　初めてやってみたいお子さん大歓迎です！
◇ 受講料：①・②ともに各1,000円
◇ 持ち物：動きやすい服装・動きやすい上靴・水分補給用の飲み物・汗拭き用タオル
◆ 申込み：10月14日(水)から10月28日(水)まで
　　電話または窓口で受付（9～21時　土日祝も受付できます）
　＊受講料は申し込み後、当日までにセンター窓口で納入してくださいね



新サークル紹介

さとう式リンパケア　ゆるのわ

バスタオル1枚で全身を緩めてみませんか？
さとう式リンパケアとは、体液の循環を良くして全身の筋肉を緩める全身美容健康法です。
一押さない、揉まない、引っぱらない―　優しいケアがポイントです。
前半は基本の耳たぶ回しフェイシャルケアで、お顔のたるみ、むくみ、ほうれい線を改善しましょう！



活動日　毎月第4火曜日　13：30～15：30　2階　集会室A
持ち物　バスタオル1枚・動きやすい服装・飲み物
参加費　１５００円　　お問い合わせ・お申込み　印牧（かねまき）　090-7583-4049
（地区センター館内のポスターもぜひご覧ください）