

ストレスを発散したい！運動不足を解消したい！という方  
ダンス&ヨガで心も体もリフレッシュしてみませんか？



みんなで！

# まんてんダンス

日時：2022年 6月21日（火）  
8月 2日（火）  
9月27日（火）  
12月22日（木）  
2023年 3月 7日（火）  
時間：10:30～11:00  
場所：サンウェルぬまづ  
4階多目的ホール  
持ち物：フェイスタオル  
水分補給できるもの



ダンスは言葉なしで盛り上がる、  
枠を超えたコミュニケーション！

年齢、性別を問わず、どなたでもご参加いただけます。  
お子様から高齢者の方まで一緒にご参加ください！

講師 渋田ともか



元テーマパークダンサー！

【保有資格】

- ・ヨガインストラクター  
（産後ヨガ・シニアヨガ）
- ・ダンス介護予防指導士
- ・アニマルフローLv1インストラクター  
・保育士



申込みは電話又はWEBで  
申込みフォームはこちらの  
QRコードから♪



お問い合わせ  
【サンウェルぬまづ ふれあい交流室】  
TEL：055-922-1501