

ダンスで健康！ダンスで地域活性！

500 円

**事前
申込み**

健康・ベリーダンス♪

毎月第3火曜日の10時から 開催します。

初心者歓迎

場 所 : 中山地域ケアプラザ 2階 多目的ホール

時 間 : **10:15 ~ 11:30**

対 象 : 健康維持と地域での発表が出来るよう、
定期的に参加ができる女性 定員 15 名

申込開始日 : 第3火曜日 10:00 より 翌月分の受付 (先着順)

持ち物 : 動きやすい服装、タオル、水分補給の飲み物



ベリーダンスとは：お腹まわり、特に普段意識しづらい内側の筋肉(インナーマッスル)を使って踊ります。柔らかな丸みをおびた筋肉をつけ、女性らしいボディーラインが期待できます。

令和7年度 開催予定日

4月15日(火)	10月21日(火)
5月20日(火)	11月18日(火)
6月は発表会	12月16日(火)
7月15日(火)	R8年 1月20日(火)
8月19日(火)	R8年 2月17日(火)
9月16日(火)	R8年 3月17日(火)



講師：mary

(ベリーダンス

インストラクター)

ベリーダンス専門スタジオのインストラクターを経て、フィットネスクラブを中心に活動。イベント、パーティーに生徒と共に出演し、自身主催のハフラ(発表会)も行っています。

初めてベリーダンスを踊る方でも、楽しみながら、分かりやすいレッスンで幅広い年代から支持されています。

地域の活動及び
交流の機会・場づくり



＜お申込み・お問い合わせ・連絡先＞

横浜市中山地域ケアプラザ

地域活動交流事業・生活支援体制整備事業共催 担当：石原・土谷

☎ 045-935-5694