



# ホッと一息 みちくさ塾

お仕事帰りにケアプラザに寄ってちょっとリラックスしていきませんか？

## 千アダンスを踊ろう！

心も身体もリフレッシュ！キラキラのポンポンでLet'sダンス🎵

～身体が硬くても気にせずに、みんなで元気になりましょう！～

申し込み受付中♪

日にち：7月12日(水)

時間：18：30～20：00

場所：多目的ホール

対象：どなたでも

定員：15名（申込制）

参加費：無料

持ち物：飲み物・室内履き・動きやすい服装

講師：森谷 由美子氏

協力：はっぴーみる



【お問い合わせ・お申込み】 いずみ野地域ケアプラザ ☎045-800-0322