

# 中山地域ケアプラザ 地域活動交流事業

## 健康ベリーダンス♪

ダンスで健康！ダンスで地域活性！

毎月第3火曜日 10:15~11:45



- 場 所 : 中山地域ケアプラザ  
2階 多目的ホール
- 対 象 : 女性 定員15名
- 持ち物 : 動きやすい服装、タオル、  
水分補給の飲み物
- 申込日 : 第3火曜日10:00より  
翌月分の受付(先着順)

### 令和8年度 日程意表

4月21日	8月18日	12月15日
5月19日	9月15日	令和9年 1月19日
6月16日	10月20日	令和9年 2月16日
7月21日	11月17日	令和9年 3月16日

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。



<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:畑・土谷

☎ 045-935-5694