

# リズムに合わせて ダンスダンス



主催： 社会福祉法人 つどいの家 後援会

参加費 **無料です!!**

仙台つどいの家に通所しているダンス好きな知的しうがいの方と  
一緒に楽しく体を動かして体力をつけませんか？

約 1 時間の簡単なストレッチと軽い運動です。お気軽にいらしてくださいね◎

## レッスン予定日

**2月 4日 (水)** 仙台つどいの家 ホール 午後 13時45分～

**3月 18日 (水)** 仙台つどいの家 ホール 午前 10時30分～

※3/18は、午前に変更になりました。

※年間予定から変更しています。ご注意ください。

講師：健康運動指導士 早坂 聰子 先生

持ち物：上靴 · 飲み物 \* 動きやすい服装で

申し込み：不要 今後の日程： つどいの家 後援会 HP で

問い合わせ先：仙台つどいの家 022-293-3751 阿部・小田中