

# 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ょうがいの方と  
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 1 8 日（水）** 仙台つどいの家 ホール 午前 1 0 時 3 0 分～

※ 3 / 1 8 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 聡子 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