

フラダンスを踊ろう



健康づくり、仲間づくりにフラダンス！見ても踊っても楽しいフラダンスですが、実は上半身の姿勢を保ち腰を低くしてステップを踏むので体幹が鍛えられ転倒予防にもいいと言われています。
みんなで一緒にフラダンスを楽しみましょう。男性の参加もお待ちしております。



● 日 時：令和7年 **9月17日(水)**

午後2時00分～4時00分(受付は午後1時半～)

● 開催場所：八尾こころのホスピタル 別館2階

(八尾市天王寺屋6-59)

● 講師：フラ・ヴィーナスの皆さん

● 対象者：八尾市在住のおおむね65歳以上の方

● 定員：20名(予約必要・先着順)

● 持ち物：マスク、タオル、お茶、水など飲み物

● 申し込み期間：9月1日から前日まで

※新型コロナウイルス感染防止のため、検温・手指消毒・マスク着用にご協力ください。

また、体調のすぐれない方や発熱のある方はご遠慮ください。

※状況によっては中止させていただく場合がございます。ご了承ください。



曙川南中学校区高齢者あんしんセンター 緑風園

八尾市天王寺屋6丁目59番地 八尾こころのホスピタル 別館

☎ 072-949-6670 FAX 072-949-6703

切り取り線

令和7年9月17日「フラダンスを踊ろう」

申し込み書 申し込み者氏名() お住まいの町名()
連絡先電話番号()