

生涯学習講座



日本舞踊で



エクササイズ

体験してみませんか！



ふだん使っていない筋肉を使って、からだをうごかしてみませんか？

日本舞踊の動作をとりいれ、音楽にあわせて、ゆっくりとからだを動かす運動です。

短時間で、筋肉運動やストレッチを効果的に行うことができます。

子どもから高齢者のかたまで、どなたでも参加できます。

日時 5月13日・20日・27日
いずれも土曜日、全3回 午後1時～3時
※前回配布したチラシに誤った日程を載せてしまったことをお詫びいたします。

会場 中央公民館和室

対象 小学生～一般のかた（15人程度）

参加料 無料

持ち物 ジャージ、スラックス等動きやすい服装くつ下または足袋
汗を拭くタオル等

※船こぎ流し唄のときに手ぬぐい、もしくはタオルを使用します。

講師 せんがく みつうめ
仙覚 美都梅 先生（日本舞踊仙覚流家元）

●曲 目●

（民謡）

①しげさ節

②船こぎ流し唄

お申し込みは 5月10日（水）までに
様似町教育委員会（社会教育係） 電話36-2521へ

主催 様似町教育委員会