

参加費
各回500円

おおた 健康講座



- ★健康に興味のある方なら
どなたでも大歓迎！
- ★簡単な体操で身体を動かしましょう

12月20日(日)

立位 限定10名

10:00 ~ 11:30

〆切12/17迄

1月17日(日)

座位 限定10名

10:00 ~ 11:30

〆切1/14迄

前半：プリベンションダンス

身体をほぐして温めるダンス
美しさは姿勢から
普段の意識変えていこう



講師：高橋 英理奈
一般社団法人
ERINAダンスアカデミー
代表理事

後半：楽しくフレイル予防体操

竹ツボ体操に指揮者体操...
まだまだあるよグチョキパー?!
楽しく脳トレ盛りだくさん！



講師：鈴木 ちはる
ERINA.STUDIO FIT
ダンス講師

▶申し込み方法は裏面をご覧ください

本講座は令和2年度大田区地域力応援基金助成事業より助成を受け実施しています

申込方法

メール又はお電話にて受付致します。

①お名前②ご年齢③ご連絡先をお伝え下さい。

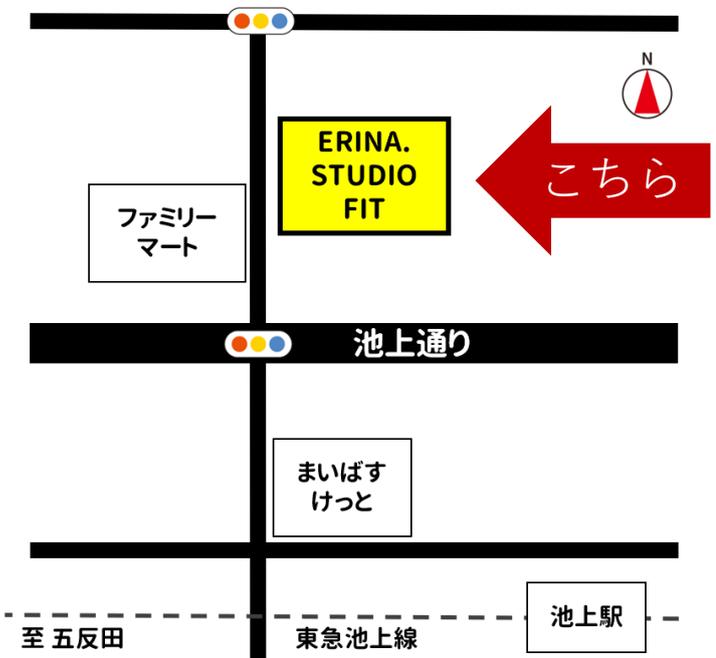
※留守番電話の際、ご連絡先の電話番号を必ず入れて下さい。

本講座は、新型コロナウイルスの影響により、中止をさせて頂く場合がございます。その際事前にご案内できるよう必ずご連絡先をお伝え下さい。

●定員：各回先着順10名 (定員になり次第締め切ります)

●予約可能数：お一人様 どちらか1講座の受付となります

会場案内



お問合せ

一般社団法人
ERINAダンスアカデミー事務局
〈担当：高橋・松村〉

●所在地
東京都大田区池上3-40-1
エクレール104

●メール
e.dance.a.tokyo@gmail.com

●電話
03-3755-4809
(平日12:00~16:00)

主催

久しぶりの開催に心が躍ります。皆様のご参加心よりお待ちしております！

一般社団法人 ERINA ダンスアカデミー