

令和7年度

申込不要
参加無料

大人の 60分 J-POPダンス教室



大人気のダンス教室が通年開催になってかえってきました。
懐かしの音楽を口ずさみながら楽しく身体を動かしましょう♪

	日程	場所
1	5月23日(金)	山王地区公民館 体育室
2	6月13日(金)	総合体育館 柔剣道場
3	8月29日(金)	文化センター (市民会館) リハーサル室
4	9月26日(金)	総合体育館 柔剣道場
5	10月10日(金)	総合体育館 柔剣道場
6	11月7日(金)	山王地区公民館 体育室
7	1月23日 (金)	文化センター (市民会館) リハーサル室
8	2月20日 (金)	文化センター (市民会館) リハーサル室

※連続講座ではなく、各回完結教室です。各回定員は25名程度となります。

※会場、時間が変わる場合があります。裏面QRコードから最新情報をご確認ください。

時 間：午前10時～11時

対 象：40歳以上の市民

持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物、上靴



委託先
J-POP DANCE SENDAI

主催：多賀城市保健福祉部
健康長寿課 保健予防係
TEL：368-1494

プログラム

全身のストレッチ

全身の筋肉を一つ一つゆっくりと伸張することで、硬くなった筋肉をほぐします。

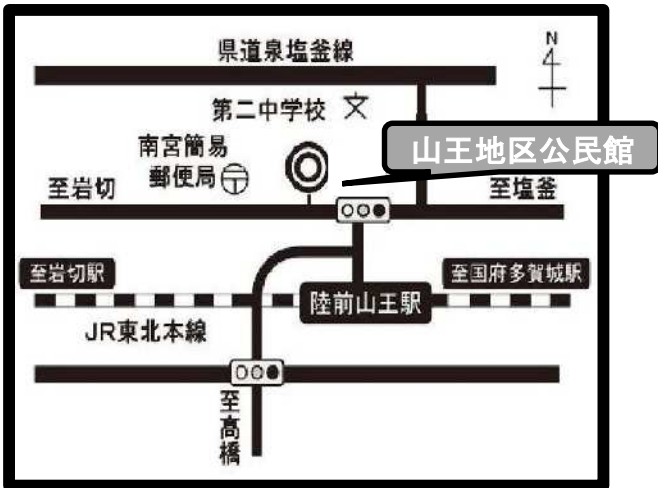
懐かしのJPOP音楽にあわせたダンスを覚えて踊って、脳と身体に刺激を与えます。

DANCEトレーニング

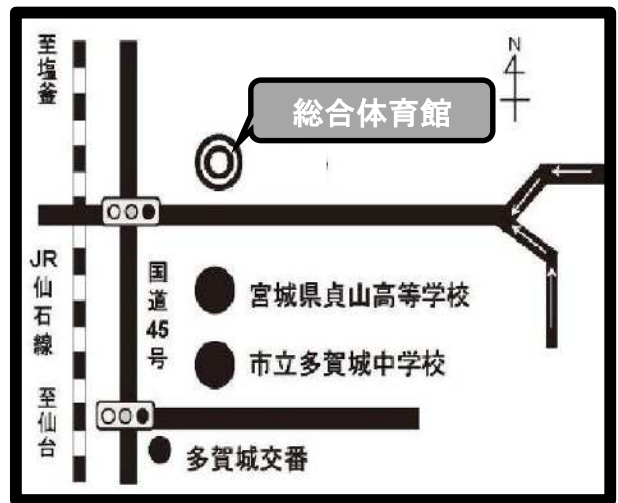
筋力トレーニング

全身の筋肉を刺激し、日常生活での転倒予防と基礎代謝量アップによるダイエット効果を高めます。

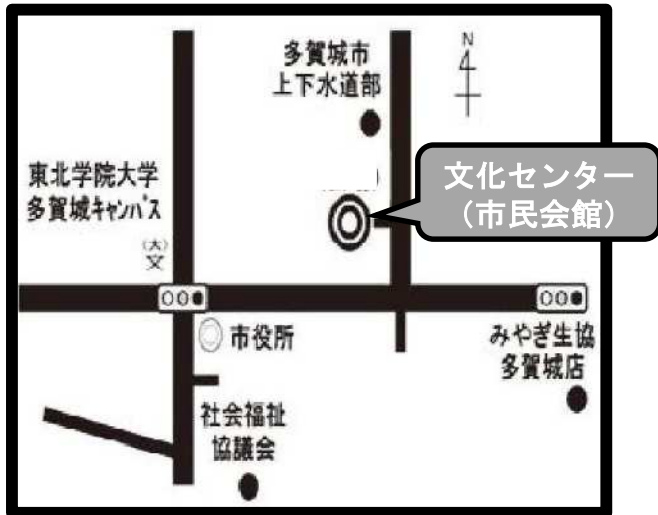
山王地区公民館[5月・11月]



総合体育館[6月・9月・10月]



文化センター(市民会館)[8月・1・月2月]



教室の様子(文化センター 市民会館)



- 発熱や咳など風邪症状がある場合や、体調が優れない場合の参加はご遠慮ください。
- 参加前後の手洗いの徹底にご協力ください。
- 駐車スペースには限りがあります。徒歩または自転車でお越しください。
- 猛暑日・地震・津波・台風などの災害、感染症の拡大等の理由により、中止となる場合があります。

最新情報は
こちらから

