

ご好評につき
第2弾！

男性歓迎！高齢者歓迎！

椅子に座ってもできる タップダンス

～足を使って心も元気に！楽しく健康づくり！～



日時 10月 11月 12月 の**第2・4火曜日**
13:00～14:30

10/13 10/27 11/10 11/24 12/8 12/22

参加費 500円/回（全6回）

*各月初回の講座時に、その月の2回分1,000円を現金で
お支払い下さい。欠席された場合の振替や返金はいたしかね
ますので、あらかじめご了承下さい。

会場 東山田地域ケアプラザ 多目的ホール

ミヨコズ タップダンス カンパニー

講師 MIYOKO'S TAP DANCE COMPANY

対象

都筑区在住
の方

申込・問い合わせ

東山田地域ケアプラザ

TEL 045-592-5975

（受付時間 9:00～16:30）

タップダンスで期待できる効果

『筋トレ』

座りながら下肢を動かすことで
下肢筋力のトレーニングに効果的

『脳トレ』

音楽を聴きながら足を動かすこと
で頭のトレーニングに効果的



持ち物

- ・室内用運動靴
(タップシューズではない、上履き
または運動靴)
 - ・飲み物
 - ・タオル
- 動きやすい服装でお越しください

※お車でのご来場はご遠慮下さい。

