

だんだんダンス体験・練習会の御案内

毎日できる! 誰でもできる!

有酸素運動 +

筋トレ +

脳トレ

やって楽しい! 笑いでいっぱい!



dan dan dance



「だんだん」とは? 島根県の出雲弁で「ありがとう」を表す言葉です。

10月23日(月) 10:30~12:00



11月11日(土) 10:30~12:00

会場 健康の駅ながおか 高齢者センターしなの2F

(参加費 1回 200円)

☆ウイルながおかフォーラム 「だんだんダンスカフェ」(参加費 無料)

11月20日(月) 10:00~12:00

まちなかキャンパス長岡301

主催 長岡健康生きがい創生ネットワーク

申込・問い合わせ

(FAX/TEL) 0258-28-0573

(事務局江口)

(携帯) 090-8583-9208

参加申込書

氏名

住所

TEL

体験・練習会/カフェ参加 () に○印

●10月23(月) 10:30~12:00 ()

●11月11日(土) 10:30~12:00 ()

☆11月20(月) 10:00~12:00 ()

しめきり ①10/20迄 ②11/10迄