

健康ストレッチとジャズダンス

ストレッチ(ヨガやピラティス)を充分に行い、全身を柔軟にしてから、簡単な振り付けで楽しく踊りましょう！腰痛や更年期の症状などを減らし、健康維持をはかります。若い方も大歓迎なので、気楽に参加してください。ストレッチとダンスの間には脳トレも行います。

■講座名 “中・高年向けストレッチとジャズダンス”

■場 所 住吉町生涯学習館（新宿区住吉町 13-3 2階レクリエーションホール）

注）自動車でのご来館はご遠慮願います。

■日 程 2019年10月8日～2020年2月25日

（原則 第2・第4火曜日）

■時 間 14:30～16:00 着替える方はお早めにいらして下さい。

但し、2020年2月4日(火)のみ10:30～12:00

■参加費 8千円（10回分 初回におつりのない様にご持参ください。

全回参加できなくても返金いたしません。）

■持ち物 動きやすい服（Tシャツやトレパン等）、シューズ、タオル

■応募方法 1. 往復はがき 2. 財団ウェブサイト のいずれかを選択し、

①講座名 ②〒・住所 ③氏名^{ふりがな} ④年齢 ⑤TEL 携帯番号 ⑥経験の有無
を明記の上、8月20日から9月20日(金)必着で下記宛先まで。

■宛 先 〒160-0022 新宿区新宿 6-14-1（新宿文化センター内）

公益財団法人 新宿未来創造財団 文化・学習課

TEL 03-3350-1141

財団ウェブサイト <https://www.regasu-shinjuku.or.jp/>

■講 師 K&K（女性講師 幼少よりバレエ環境に育ち成人後は、望月辰夫(新国立劇場芸術監督)を始め各ジャンルの方々に師事し、幅広いダンスを学ぶ。交通事故を経てストレッチの大切さを改めて実感し、中高年の健康ケア指導に力を入れている。指導歴15年以上）

* この事業は、団体「K&K パッション」が(公財)新宿未来創造財団から事業支援を受け自主的に実施する事業です。

* 本講座お申込みの際し、頂いた個人情報は(公財)新宿未来創造財団から本講座を実施する企画運営団体に提供します。

企画運営団体に直接お申し込みされた場合、頂いた個人情報は(公財)新宿未来創造財団に提供します。

