

令和7年度 能代市働く婦人の家主催講座 ⑧



リズミカルなラテン音楽に合わせて行うエクササイズ「ズンバ」
インストラクターの動きを見よう見まねで踊って、リフレッシュしよう!

講師：大瀧 賢一さん（NSD101マネージャー）
大瀧 幸さん（NSD101リーダー）

| | |
|---|-------------|
| 日 | 1月14日（水） |
| 時 | 10:00～11:00 |

場 所：能代市勤労青少年ホーム 軽運動室（1階）

募 集：成人 20名 ※能代市内在住または能代市勤務の方優先。

受講費：無料

服 装：動きやすい服装

持ち物：内ズック・汗拭きタオル・水分補給のお飲み物

託 児：有り ※要相談

受 付：12月24日（水）～ 先着順のため定員になり次第締切

※ 9時からお電話でお申込みください。

【 申込・問合せ先：能代市中央公民館 】

TEL 0185-54-8141 9:00～17:15 【土日祝日も受付可】