都賀コミュニティセンター開催イベント（自主事業）

11月

踊って、笑って、健康に！

かんたんリズムダンスZUMBA

難しい振付はありません。
無理なく楽しく全身を動かし
体力維持・健康増進・認知機能の
活性化を目指しましょう！



[日　程] 令和8年　11月12日・26日　木曜日
[時　間] 13時30分～14時30分
[会　場] 都賀コミュニティセンター　2階 多目的室
[参加費] 2,000円（全2回）
1回：1,000円　2回：2,000円＊1回から参加可
[持ち物] 運動しやすい服装・タオル（汗拭き用）・飲み物（水分補給用）
室内履き（転倒防止のため室内履きをご準備ください。）
[定　員] 20名　＊先着順
＊定員になり次第締切となります。（また定員が5名以上集まらない時は中止になることもあります。）
[講　師] NSCA-CPTパーソナルトレーナー
永野 幸子 先生

都賀コミュニティセンター1階受付でお申込みください

【お申込み・お問い合わせ】
都賀コミュニティセンター
住所：千葉市若葉区都賀4-20-1/TEL：043-233-4211
HP：都賀コミュニティセンター　検索

都賀コミュニティセンター
ホームページ