都賀コミュニティセンター開催イベント（自主事業）

12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　12月10日・24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