

# はむすぽフォークダンス



楽しく踊って健康づくり

## シニアのための楽しいフォークダンス



世界の国々の趣あふれる  
民族音楽で踊りましょう！  
踊ることの喜び！  
身体を動かす快い楽しみ！  
ステップを覚えることの脳トレ！

はじめてでも大丈夫、さあ、一緒に踊りましょう！

- ★日 程 10月23日・30日 11月6日・13日・20日  
10:00～11:30 水曜日全5回
- ★会 場 中央館2階 集会室
- ★対 象 60歳以上 興味のある方どなたでも
- ★定 員 15名(先着順) ※はむすぽ非会員優先
- ★持 ち 物 動きやすい服装 うち履き(スリッパ不可)
- ★参 加 費 全5回/1500円 別途はむすぽ年会費が必要です
- ★申 込 み はむすぽ窓口またはお電話にてお申し込みください
- ★申込み受付開始日 10月1日(火)15時より受付開始します



一般社団法人  
はむら総合型  
スポーツクラブ  
はむすぽ

(S&D スポーツアリーナ羽村内)

はむすぽ連絡事務所  
火・水・木・金曜日  
15:00～17:00  
電話：042-519-5712  
FAX：042-519-5713  
Email: hamuspo@gmail.com



この事業は公益財団法人東京都スポーツ協会が支援しています