

# 大人の 健康バレエ

バレエはその所作を学ぶことによりインナーマッスルを鍛え、健康や美容、ロコモ予防、腰痛や肩こり軽減に効果があり、学ぶ大人の方も増加しています。

本講座ではいわゆる発表会に出場するような本格的なバレエではなく、バレエの所作によるエクササイズを学びますので、経験の有無やご年齢等も気にせずお気軽にご参加ください。

講座終了後は継続して活動できるよう公民館サークル化までサポートいたします。

日時 第1回 令和2年1月22日(水) 13:30~15:00

第2回 令和2年1月29日(水) 13:30~15:00

会場 上総公民館(上総地域交流センター)3階 多目的ホール

講師 東城 友里子 氏(きさらづアートスタジオ所属)

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル、靴下着用

参加申込・お問合せ: 上総公民館 0439-27-3181

受付: 9時~21時00分

お申込みの際はお名前、お住まい、ご連絡先をお伝え下さい。

※上総公民館は12月28日~1月4日の間休館となります。

