衣笠・大津・西コミュニティセンターだより
令和８年（2026年）11月号

はじめての ダンスフィットネス



全２回

ストレッチやリズムトレーニングと
90年代ヒップホップの簡単で楽しいステップ♪
中高年にもおすすめのダンスフィットネスです。

日時 12月９日・16日（水）10時～11時30分

場所 大津コミュニティセンター　２階 体育室

定員 20名（定員を超えた場合は抽選、市内在住在勤の方優先）

対象 一般（運動に支障がなく、２回とも参加できる方）

費用 100円（保険料）

持ち物 室内用運動靴、飲み物、
浴用タオル（約80cm）

まちがえても大丈夫♪
ストレッチからはじめます

講師：横須賀市健康増進センター
すこやかん インストラクター
田邉 美茄 さん

申込締切　11月24日（火）必着

《申込方法》
①講座名「大津ダンス」②氏名（ふりがな）③年齢 ④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号
をご記入の上、**電子申請・往復はがき・衣笠コミセン窓口（返信用はがき持参）**
のいずれかでお申し込みください。

【申込・問合せ】 衣笠コミュニティセンター
〒238-0022 横須賀市公郷町2-11　　TEL：　046-852-3596

電子申請はコチラ →