

ま ち の 先 生

企 画 講 座

24年度前期

講座案内



まちの先生企画講座2

# レクダンスで心も体も健康に

軽やかなステップで若さを保つ

レクレーションダンスとは

指導者の簡単な説明で、誰でもすぐに楽しめる簡易性。伝統にとらわれず対象の人々に合わせてアレンジを可能にする自由性。自分好みの音楽や、その時代の流行歌などに合わせて振り付けや構成できる創造性を持ったダンスです

## 1 曲に合わせてストレッチしましょう

9月3日(月)10:30~12:00

## 2 いよいよダンスの始まりです

9月10日(月)10:30~12:00

## 3 復習と新曲に挑戦

9月17日(月)10:30~12:00

## 4 みんなで楽しく踊りましょう

9月24日(月)10:30~12:00

当日持参するもの運動靴、タオル、水

講師は日本フォークダンス連盟の石山枝津子さんです



- ◆会場 / 石狩市公民館
- ◆定員 / 20名(申込み多数時抽選、最低催行人数12名)
- ◆受講料 / カレッジ生1600円 一般2,000円(いずれも4回分 各回ごとの受講も可)
- ◆申込期間 / 平成24年8月1日(水)~平成24年8月17日(金)
- ◆申込み・問合せ / いしかり市民カレッジ事務局(石狩市公民館)  
Tel/Fax (0133)74-2249 メール: kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp