

# Let's！リフレッシュダンス (初心者)

リズムに合わせて全身を動かします。どこか聞き覚えがあるなぁ～懐かしい楽曲(ポップ・歌謡曲etc)で踊って♪体力維持・脳の活性(若返り)をダンスで楽しみましょう！

対象	一般(定員14名)
実施日	5月～8月 金曜日 月1～3回(全8回) 19:30～20:45
場所	第一地区コミュニティセンター 2階 ホールB
講師	水高 敦子 先生 
受講料(年間)	受講料1,600円(全8回) <b>初回の5月8日 金曜日に一括徴収(現金払い)します。</b> ・欠席等による受講料の払い戻しはできませんのでご了承ください。 ・初回をお休みされた場合は、2回目以降に全回数分の受講料をお支払いください。 ※出来るだけお釣りが出ないようにご協力の程、お願い致します。
持ち物	・軽運動できる服装 ・内履 ・汗拭きタオル ・飲み物
教室日程	5/8、5/22、6/5、6/19、7/3、7/17、7/31、8/21 (全8回) ※開催が困難な状況等によっては、ご案内の内容変更または開催が延期・中止となる場合があります。
申込方法	下記のいずれかの方法でお申込みください。 ①こまつ電子申請サービス(PC・スマホで24時間受付) ②窓口 第一公民館(第一コミセン内、10:00～16:00)  ↑第一公民館教室申込QRコード  スマホでかんたん、24時間申込可能な「こまつ電子申請サービス」でのお申込みも可能です。是非ご利用ください。

※お申込をキャンセルされる方、やむを得ず欠席される方は下記の問合せ先(メール・電話)へ必ずご連絡ください。

※お知らせは原則メールとさせていただきますが、緊急のご案内は(突然の体調不良等)、  
全ての方へ行き届かない場合はご了承ください。

※講座の様子などを撮影し、各種広報活動等(ホームページ、紙面掲載等)に使用する場合がありますので予めご了承ください。

〈問合せ先〉

## 市立第一公民館

〒923-0811 小松市白江町ツ108-1(第一コミセン内)

TEL 23-2414 担当 中西まで(9時～16時)

【mail】 daiichi-k@city.komatsu.lg.jp



↑↑ 第一公民館ホームページ