

【豊かな暮らし講座】

フラメンカ

エクササイズより少しエレガント。

フラメンコより簡単。

フレイル予防や脳トレにもなります。

楽しくオーレー！

※動きやすい服装でご参加ください。

※基本は裸足ですが、靴下の場合は滑らない
タイプをご用意ください。



日 時	10月18日(土) 15:00~17:00
場 所	舞鶴公民館 講堂
講 師	柵田 久美子 さん
対 象	舞鶴地区にお住まいの18歳以上の方
持ってくるもの	水筒、汗ふきタオル
定 員	15名
申込み	窓口または電話(☎771-3541)で 10月1日(水)~受付開始 先着順
主 催	舞鶴公民館