

春夏講座(生涯学習市民講座)

「健康長生き社交ダンス初級編

～あなたも一緒に Shall we dance?～」

講師：ダンスインストラクター 橋本 透 氏

5月11・18・25日(土) 10:00～12:00

全3回の講座を通して4種目のステップを学びました。自分の身体と向き合い、昔を思い出しながら姿勢を整え社交ダンスのリズムを覚えました。曲に合わせてリズムカルにステップを踏む社交ダンスは、楽しく脳トレができ、今後も活動の継続を希望する方はクラブ活動へ移行しました😊

