

横浜市篠原地区センター自主事業

ママのための リラックスフラダンス

家事・育児など家族のために毎日がんばっているママ達。
お子さんのお迎え前など、週に1回だけちょっと時間を作って
音楽にのせて体を動かし、おしゃべり&笑顔で身も心もリフレッシュ
しませんか。

講師：Hula 港北 Lehua 斉藤まみ

篠原地区センターの文化祭に
出演します。ぜひ見に来て
くださいね!

9/16(日) 10:35~

地区センター2階 体育室

初心者向け、お子さん連れOK

初心者の方中心ですが、経験者もOK。
競技的ではなく、リフレッシュを目的とした指導です。
お子さんと一緒にご参加頂けますが会場・施設内での
保育はございませんのでご了承ください。

毎レッスン後、ハワイで購入した オーガニックハーブティーをご用意

近年ハワイではオーガニックが流行り。
美容と健康に良いとされるハーブティーを
お楽しみください。(なくなり次第終了)



対 象：中学生までのお子さんのママ

※お子さん連れ可・施設内の保育はありません。

定 員：20名 定員になり次第締切

日 時：2018年10月2日~11月27日の毎週火曜 全9回
13:15~14:30(75分)

会 場：篠原地区センター 2階マルチルーム

参加費：4,500円(保険料含む)

持ち物：Tシャツ・汗拭きタオル・水分・筆記用具 ※スカートは貸出

申 込：2018年9月11日(火)10時~ 電話か来館申込

【横浜市篠原地区センター】 電話:045(423)9030

開館:9時~21時(日祝17時閉館) 休館日:毎月第3月曜日(祝日の場合は翌平日)

駐車場はございませんので、ご来館の際は公共交通機関をご利用下さい。