

＊ にほんぶよう みりょくさいはっけん

日本舞踊の魅力再発見

ゆるく始める
日舞レッスン

いくつになっても 動ける体づくり

日舞は全身を使う和のエクササイズ。
ゆったり動いて体幹を鍛え、姿勢もスツときれいに。
初めての方も大歓迎！ 楽しく続けて、
美しい所作も身につきます。

2回
連続講座

第1回

10月17日(金)

- ・日本舞踊の基本（立ち方、歩き方、お辞儀、手の動き、目線の置き方など）
- ・練習曲「さくらさくら」

第2回

10月31日(金)

- ・1日目のおさらい
- ・練習曲「さくらさくら」を完成
- ・所作を普段の生活にいかして、いくつになっても動ける体づくりのコツ

講師／はなやぎ そせん花柳素扇先生・こまち ゆきはな小町幸華先生

協力団体：綾瀬邦楽舞踊連盟

- 時 間／10：00～12：00
- 場 所／中央公民館
- 対 象／市内在住・在勤で16歳以上の方
- 定 員／10人(先着順)
- 費 用／無料

- 持ち物／水分補給用飲み物
- ※動きやすい服装
- ※靴下は必ず履いて参加

＊ 着物の貸し出しあり(無料)
※希望者は申込み時にお伝えください

申込み開始日時 | 9月4日(木) 10：00～ [9月5日(金)以降は9：00～17：00]

お申込み
お問い合わせは
こちらまで

電話 0467-77-8181

Fax 0467-79-0141

綾瀬市立中央公民館

受付時間／9：00～17：00
休 館 日／毎週火曜・第3水曜

窓口 中央公民館1階受付窓口

〒252-1107 綾瀬市深谷中1-3-1



公民館の
ホームページ