

大人から始めるダンス

～ポンポンダンスで楽しく健康に～

ポンポンを
持って
踊ってみたい!

そのワクワクな
気持ちを叶える
大人のための
ダンス講座です!

楽しく体を動かしながら、
自然と健康づくりにもつながる
時間を楽しみませんか?

3回
連続講座

講師/鈴木ちほ氏(PAPmusic+代表)

●開催日/2026年1月22日(木)・1月29日(木)・2月5日(木)

●時 間/10:00～12:00

●会 場/中央公民館

●対 象/おおむね40歳以上の方

●定 員/16人(先着順)

●費 用/2,000円(3回分)

●持ち物/飲み物

汗拭き用タオル

・ダンス(運動)ができる靴、服装で参加

・必要あればヨガマットなど床に敷くものを持参

申込み開始日時 | 12月18日(木) 10:00～ [12月19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

★FAXでのお申込みは、件名に『ダンス』、①氏名 ②電話番号を明記してください ※3日以内に確認の連絡が無い場合はお手数ですが中央公民館(事業担当)までお問い合わせください ※個人情報適切に管理し、講座の目的でのみ使用いたしますのでご承知願います