



2026 年(令和 8 年)

すこやかマッサージ&ダンス

【日 時】 **11月25日(水)** 午後2時～3時

【場 所】 西区老人福祉センター 1階ホール

【講 師】 FUN-BEAT DANCE SCHOOL

藤村 千恵子先生



リンパの流れを良くして健康的なマッサージを中心に身体をほぐしていきます

最後にみなさんと、簡単なダンスをしていきます

【持 ち 物】 水分

【定 員】 **40名**(抽選) 市内在住 60 歳以上の方

【申 込 み】 **11月17日(火)～11月18(水)**



午前 10 時～午後 5 時まで

＊電話申し込み可・本人に限ります＊



【当選結果】 **11月19日(木)** 午後 2 時以降

当選結果は電話または館内掲示にてご確認ください



問い合わせ・連絡先
西区老人福祉センター
06-6582-9552

