



歴史と文化の薫りただよう長沼の里

長沼りんごホール
長沼公民館
2019. 4. 1
号外
TEL 295-9697

全戸
配布

瓦版ながめま

参加者募集!

長

沼

長

沼

公民館企画提案事業

太鼓ビクス 楽習講座



夜間編

「太鼓ビクス」とは、エアロビクスに和太鼓の演奏をプラスした、新しい簡単エクササイズです。エアロビクスや太鼓の未経験者でも心配なし！体を動かして楽しみましょう。

日 時 第2・4金曜日(祝日を除く)
19:00~20:00

講 師 NPO法人 ながの健康サポートセンター
西脇かおる先生

受講料 無料

※但し、太鼓・バチ使用料が1回500円がかかります

定 員 20名

持ち物 タオル・飲料水

※この太鼓ビクスは「(株)太鼓センター TAIKO-LAB」が実施している「TAIKOビクス」とは一切関係なく内容も異なります

【申込】太鼓使用料を添えて長沼りんごホール(長沼交流センター)へ

☎295-9697