

ビギナー向け

# ダンスエクササイズ

～音楽に合わせて体を動かそう～

参加費  
無料

運動のきっかけが  
つかめない方

しばらく運動から  
遠ざかっている方

ダンス・  
エクササイズに  
興味のある方

日時: 令和7年5月23日(金)  
午後2時～午後3時30分  
(受付1時30分～)

講師: 三船 智美 氏  
(健康運動指導士)

場所: すみだ保健子育て総合センター  
1F多目的ホール (墨田区横川5-7-4)



定員: 先着 50名 (区内在住で18歳～64歳まで)

※一時保育あり(生後3か月～未就学児 定員10名 キャンセル待ちなし)

申込み: 令和7年5月1日 8時30分～(電子申請のみ)

持ち物: 動きやすい服装・靴  
水分補給できる飲料 タオル



お問い合わせ 墨田区保健所 健康推進課 地域保健担当  
TEL03-3622-9152(平日8時30分～17時)