

社交ダンス体験講座

社交ダンス 見てみよう 感じてみよう 触れてみよう

◇ 日 時 令和7年10月30日(木)、11月6日(木) 全2回。

各日 午前10時～11時30分

◇ 会 場 白石東地区センター 1F ホール

◇ 講 師 八巻麻子・大久保聖馬

(公益財団法人日本ボールルームダンス連盟所属プロフェッショナルダンス教師)

◇ 定 員 10人(先着順)

◇ 対 象 15歳以上の方

◇ 受講料 1,000円

◇ 持ち物 動きやすい上履き、動きやすい服装、
汗拭きタオル、飲み物

昨年参加した人も
大歓迎！

ご存知ですか？「社交ダンス」とひと言っても、10種類のダンスがあるんです！
この講座でそのすべてを体験するのは難しいので、その中から、ノリノリで動けそうな音楽をピックアップしました。

第1回 10月30日(木)	〇ワルツ・タンゴ・サンバって何だ？ 見てみよう、感じてみよう、動いてみよう
第2回 11月6日(木)	〇まだまだあるよ 社交ダンス いろんな音楽を感じてみよう、動いてみよう

社交ダンスで
健康増進！



昨年の講座とテーマは同じですが、内容は少し違います。

まずは目の前で、社交ダンスそのものを見てから、次には皆さんが音楽に合わせて体を動かしてみましょう!!

本来、社交ダンスとは男女がペアになって踊るものですが、この講座では必ずしも誰かとペアにならず、お一人で動けるようにプログラムを用意しています。

👉 お申込について

- ◇ 申込期間 : 10月1日(水)から10月15日(水)まで。
- ◇ 申込方法 : 電話または窓口で受付け(9時～21時、土日祝も可)。
- ◇ お支払い : 参加費は、当日までに窓口でお支払いください。



受講される方へ

- ・ご来館前の体温チェック、館内での手指消毒等をお願いします。
- ・発熱や風邪のような症状がある方は参加をお控えいただくようお願いします。
- ・新型コロナウイルス感染症等の影響により中止となる場合があります。

【お問合せ・お申込み先】

白石東地区センター 電話 011-866-3000

札幌市白石区本通16丁目南4-27

