


事業名	カラダトノウ楽楽フィットネス イスdeダンス	
開催日	令和8年6月7日(日)	
会場	相武台公民館 コミュニティ室	
対象	どなたでも	
講師	益富恵子氏 藤本恵美氏	
参加者	42名	
主催	相武台公民館	
主管	相武台公民館文化事業実行委員会(文化部)	
報告	<p>イスに座った状態で、膝や腰に負担なく安全に全身運動ができるチェアダンス。はじめて体験する方、ダンスは苦手…と不安な方も、相武台在住のインストラクター 益富先生、藤本先生の楽しい指導のもと、いつのまにかみんなノリノリ♪楽しかった!! 若返った♪またやりたい!! という声がたくさん届きました。</p>	

