



日本舞踊
×
健康



- 日本舞踊で健康生活 -

★最近、運動不足や体力の低下が気になっていませんか？

日本舞踊の要素を取り入れた健康体操「NOSS」(にほん・おどり・スポーツ・サイエンス)は、無理なく楽しく体を動かすことができる健康づくりの方法として注目されています。本講座では、日本舞踊の魅力に触れながら、健康づくりについて学びます。
心も体も元気になる第一歩を踏み出してみませんか？



日 時

11月28日(土)

午後2時 ~ 3時30分

応募締切: 11月12日(木)※必着

会 場

ハートフルスクエア G 大研修室
(岐阜市橋本町1-10-23 ※JR岐阜駅東側)

定 員

50名

(応募者多数の場合は抽選)

受講料

300円



▲応募フォーム

講 師

西川 まさ子氏

日本舞踊西川流
家元補佐

応募方法

ホームページの応募フォームまたは、往復はがき(1人1通)に①講座名②〒・住所③氏名④年代⑤電話番号を記入し、右記までお申込みください。直接お申込みの場合は、返信用のはがきをお持ちください。応募者多数の場合抽選となります。

※ご記入いただいた個人情報は、講座運営のために使用し、適正な管理に努めます。

※抽選結果は、締切日より1週間程度でご連絡いたします。届かない場合は、

電話でお問い合わせください。

※長良川大学「単位アップカード」の特典を利用いただく場合は、申込時に電話でご連絡ください。

問合せ先

岐阜市生涯学習センター 生涯学習係

〒500-8521

岐阜市橋本町1-10-23 ハートフルスクエアG内

TEL/058-268-1050