

# とよまダンスワーク

運動が苦手でも  
楽しく踊れる！

ニューヨークやジャマイカでの経験を活かし、プロダンサーとして活動中のKICK-IT氏を講師としてお迎えします。

音楽とふれあい、元気いっぱいにはダンスを踊ることで「リズム感」「柔軟性」「体力」を身に付けます。動きを覚えて体を動かすことで脳の活性化にも！

気軽に楽しくヒップホップ、レゲエダンスを始めてみませんか☆

## 12/17(火)

1部 18:30~19:30 (リズムカル)

2部 19:45~20:45 (ゆったり)

## 1/14(火)

1部 16:30~17:30 (リズムカル)

会場：登米公民館 大集会室

参加費：**無料**どなたでも参加いただけます

持ち物：運動靴、タオル、飲み物

\*動きやすい服装でお越しください。

\*予約不要

\*1部2部両方参加可



講師 KICK-IT 先生