

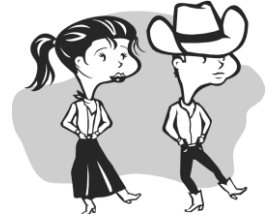


# ウォーキング効果バツグン

**スクエアダンス**って、何？ 一度体験して、楽しみませんか！！

## スクエアダンス

無料体験会 3月26日（日曜）



◎動きは、歩くだけです。普通に歩ける方ならどなたでも動けます。

◎カントリー・ポップスの音楽にあわせて8人一組で歩くダンスです。

◎指示を聞いて動くので、脳トレーニングになります。

◎ウォーキング効果バツグン（2時間で約5,000歩）です。

◎たくさんの仲間とワイワイ歩くので、楽しさ倍増です。

日時：3月26日(日) 午後1時～午後3時

会場：青葉区 旭ヶ丘市民センター 4階ホール

（地下鉄旭ヶ丘駅 直通）

ご夫婦、親子、兄弟姉妹、友達同士 一緒に参加ください。

どなたでも、お一人でも大丈夫です。

歩きやすい服装と靴で、参加ください。



主催：一般社団法人 日本スクエアダンス協会東北統括支部

問合せ先：水 間 清 蔵 ☎378-3071

佐々木 健 自 ☎343-0089