

浜松市内在住の60歳以上の方必見!

小学生も参加できます!!

参加費:
無料!

萩原にもやってくる-!!

Hello!
Ola!

世界のダンス体操

@ふれあい交流センター-萩原

ブラジル、ペルーの音楽に合わせて、体を動かしたり、文化の話も聞いたりします。
英語やスペイン語に触れながら、誰でもできる簡単なエクササイズです。



ペルーの健康ダンスで
7/11 (木) ウノ、ドス、トレス!
10:00~12:00 EJERCICIOS DINÁMICOS

講師: ホセ・カルロス・カセダ
(介護福祉士)



スペイン語を
交えてストレッチ!
ペルーのマリネラも
体験しよう!



英語を使ってダンス!
7/25 (木) ラテンリズムで
10:00~12:00 心もからだも
エクササイズ

講師: マギダ・アルベス
(ダンス・英会話講師)



夏休み中の
小学生も
Come &
join us!!

会場: ふれあい交流センター-萩原 1階大広間
(浜松市中央区初生町1)

対象: 市内在住の60歳以上の方
市内在住の小学生 (7/25(木)のみ)

持ち物: フェイスタオル、飲み物、動きやすい服装

参加費: 無料 定員: 30人 (抽選)

お申込+問合せ: ふれあい交流センター-萩原
電話: 053-439-4178

※申込開始 6/8 (土) → 〆切 6/29 (土)

主催: ふれあい交流センター-萩原 共催: JICA浜松デスク



For the senior citizens &
Primary School Children in Hamamatsu city

**COST:
FREE!!**

Dance Around the World!



WORLD DANCE EXERCISES

Learn about new cultures while moving your body to
Brazilian and Peruvian music!

Easy and fun exercises that anyone can do!
Feel free to take part in one day or both classes!



7/11 (Thu.)
10:00~12:00
Peruvian
Stretching with
Jose Carlos



7/25 (Thu.)
10:00~12:00
Exercise with
Latin Rhythms
with Magda
Alves



VENUE: Fureai Koryu Centre HAGIHARA
1 Hatsuoi-cho, Chuo-ku, Hamamatsu



WHO CAN JOIN?: Residents in Hamamatsu city. Aged above 60 yrs old
Primary school children (for only July 25th)

FEE: Free **MAX. :** 30 people (entering a draw if
exceeded the capacity)

BOOKING: 053-439-4178

RSVP between 8/June and 29/June

Fureai Koryu Centre Hagihara
JICA Hamamatsu Desk

