



## にほんぶよう 日本舞踊でエクササイズ



にほん でんとうぶんか にほんぶよう かがく たいかん あたら つく  
日本の伝統文化「日本舞踊」にスポーツ科学をもとに体幹をきたえるために 新しく作ら  
れたのが日本舞踊エクササイズ。みなさんたいけんしてみませんか。日本舞踊とエクササイズが  
いっしょ  
一緒に楽しめます！ゆっくりとした動きで 体幹をととのえ 暑さに負けず  
いい汗をかきましょう！



講師：境 潤子先生（日本舞踊スポーツ科学協会 初段インストラクター）

日時：2024年9月28日（土曜日） 14:00～16:00

場所：鶴見中央コミュニティーハウス レクリエーションホール

鶴見区中央1-31-2シークレイン 2F 定員：20名

服装：動きやすい服装でご参加ください。よごれてもいい靴下着用

持ち物：タオル、飲み物

鶴見国際交流ラウンジまで、電話か来所でお申し込みください

TEL 045-511-5311

鶴見区鶴見中央1-31-2 シークレイン2F

2024年8月19日（月）10:00 より受付します。

\*お名前と連絡先を教えてください。個人情報<sup>こじんじょうほう</sup>はイベント終了後、すみやかに破棄<sup>はき</sup>します。