

# ZUMBA GOLD

## ズンバゴールド 講座(全3回)



講師 ベア祐子さん

ZUMBA (ズンバ) とはラテン系のリズムに合わせて体を動かすフィットネスダンスの1つです。

※プレシニア(55歳)以上対象のズンバレッスンを行います。

日:1月10日(土)、2月7日(土)、3月21日(土)

時間:13:00~14:50

場所:福岡100プラザ中央

対象:福岡市在住で55歳以上の方

定員:15名(要申込/先着順)

持参物:動きやすい服装、屋内用運動シューズ、タオル(毎回)

<申し込み先> ※12月16日から申込受付開始!

福岡100プラザ中央 TEL092-771-7677

※お電話もしくはご来園の際に事務所で直接お申込みください。



福岡100プラザ中央 番外編 in舞鶴公民館

## まいづる夜カフェ

懐かしのレコード鑑賞会

「タモリさん おすすめジャズ名盤特集!」

12月23日(火)

時間 19:00~20:30

場所 舞鶴公民館

※申込・問い合わせは舞鶴公民館

(TEL 092-771-3542)

もしくは福岡100プラザ中央(進藤)まで

プラザ中央の進藤施設長  
が公民館に特別出演!



「福岡100プラザ」とは、高齢者が健康で明るい生活を営むために、各種の相談に応じるとともに、健康の増進、教養の向上及びレクリエーション等などの便宜を総合的に提供するための施設で、市内に7施設(各区に1施設)あります。



福岡100プラザ中央

HP



公式アカウント

LINE



公式アカウント

Instagram

