

ダンス		
	日にち	時間
1	12/10(日)	14:30~16:30
2	1/28(日)	
3	2/11(日)	
4	3/25(日)	
会場	杉並区立高円寺障害者交流館	
責任者	大須賀	
指導者	大須賀	
マネージャー		
募集定員	定員なし	
参加費	無料	
交通	<p>・杉並区立高円寺障害者交流館 (杉並区高円寺南2-24-18) JR中央線「高円寺」徒歩10分 東京メトロ丸の内線「新高円寺」徒歩7分</p>	
出欠連絡	<p>月～金(10:00～17:00) SON・東京 事務局 03-6380-3135</p>	
服装 他	<p>Tシャツなど動きやすい服装、 バレエシューズか上履きのようなものを 着用してください。</p>	
備考	<p>・呼吸法、ストレッチを取り入れて流行の曲を踊るダンスや、 初歩的なエアロビクスなどを行います。</p> <p>・年齢、性別、運動の得意不得意に関わらず、 誰でも楽しめるダンスです。</p> <p>・アスリートと一緒にファミリーも踊れます。</p>	