

心も体もリフレッシュ!

無料  
託児有

※生後6カ月以上の  
未就学児

# はじめての ZUMBA



## ZUMBA(ズンバ)とは?

ラテンミュージックを中心に、世界中の様々な音楽に合わせて体を動かすダンスフィットネスです。

初心者向けZUMBAを通して女性の健康増進を図るとともに、フィリピンの文化についても学びます。

## 講師



Rowena R. Ishikawa(石川ロウェーナ) 氏

フィリピンから日本に移り住んで40年、ズンバインストラクターは11年目。  
異国の地で2人の子育てをし、日頃から心身共に健康でいられる工夫をしている。  
"Live and learn"がモットー。

## 開催日

1/24(土)

10時~12時

## 申込



締切:令和8年1月13日(火)

## 対象・定員

女性**30**名

## 場所

図書館交流プラザ リぶら 会議室301  
(岡崎市康生通西4-71)

## 参加費

無料

## 持ち物

- ・動きやすい服装
- ・タオル
- ・飲み物

岡崎市 多様性社会推進課 0564-23-6222

主催: 岡崎市・公益財団法人あいち男女共同参画財団・岡崎市国際交流協会



「アジア・アジアパラ競技大会」の開催まであと1年!