

介護予防のための

「元気ダンス」



元気ダンスってなに？

音楽をつかってする運動です！

リズムに合わせて楽しく動こう♪

昔なつかしい名曲からポップス、演歌、行進曲、ときには魅惑のムード曲などさまざまな音楽に合わせて、ワルツ、マンボ、サンバ、タンゴなどダンスのステップを使って体を動かす運動です♪♪♪

& ラインダンス(Sequence)

みんなでフロアに出ていっせいに列や輪になって
同じステップで踊ります！

短いくりかえしの、楽しいステップは、覚えやすく、しかも
世界共通のステップもあります！ダンスをしらない人も、
簡単に踊ることができます(^_^)

そして、たくさんの【出逢い】をつくります

さあ！、あなたも知ってる あの曲で

レッツ ダンス！♪

日時； 毎月第1・第3 火曜日 10時～11時半

対象； いつまでも元気で過ごしたい！

自分の足で歩きたい！とお考えの男女

参加費； 1回 500円

持ち物； タオル、飲み物、室内履き、動きやすい

服装でお越しください。

会場； 上郷地区センター 2F

申し込みお問い合わせ 川向



講師 川向 優子 かわむかい ゆうこ

一般社団法人 JPFD 日本介護予防ダンス協会

1級ゼネラルアドバイザー

公益財団法人 JBDF 日本ボールルームダンス連盟

プロダンス教師スタンダード・ラテン 2級