

# 元気ダンス & シークエンスダンス

楽しい音楽にのって  
介護予防のダンスをしよう！

申込 2月11日～前日  
電話か直接翠風荘へ

定員 15名

**シークエンスダンス**とは？ イギリスを中心に  
今も踊られているクラシカルコミュニケーションダンス  
です。短くくりかえしの楽しいステップは、覚えやすく、  
ダンスを知らない人でも、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。さあみんな  
で楽しく体を動かしましょう。



持ち物 室内履き  
タオル  
飲み物

動きやすい服装で  
お出てください！！

## 3月1日(日) 10時～11時30分

老人福祉センター 横浜市翠風荘  
横浜市栄区野七里 2-21-1  
☎ 891-4141 栄プールの隣

講師 川向 優子 かわむかい ゆうこ  
一般社団法人 JPDF 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 JDBF 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)

※ 60歳以上で、本人かお子さん・お孫さんが市内在住の方