

元気ダンス



& シークエンスダンス

ウイルス負けない
体づくりに
音楽を

楽しい音楽にのって

介護予防のダンスをしよう!

「音楽」の力でウイルスをケキタイしよう!

申込 5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 下足用袋
室内履き・タオル
飲み物

感染症対策のため
延期あるいは
中止になることもあり
ます

6月6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 fax 891-4143
駐車場 旧栄プール隣 (先着 14 台まで)
公共交通機関をご利用ください

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