

# 元気ダンス



## & ラインダンス (シークエンス)

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」の力でウイルスをゲキタイしよう!

申込 10月11日～前日  
電話か直接翠風荘へ

定員 15名

ラインダンスとは? 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、ダンス  
を知らない人でも、簡単に踊ることができます。しかも  
世界共通のステップもあります。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。



5名に満たない場合は  
中止となります



### 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

# 11月7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

