

元気ダンス



& ラインダンス (シークエンス)

ウィルス負けな
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
ウィルスをアキタイしよう!

申込 11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】をつくれます。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
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

12月4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