

好評につき！今年も開催します！

♪ 楽しい！元気ダンス ♪

楽しい / 飽きない / 効果的 / 無理なく

誰でも / 簡単 / 座ったまま / 介護予防！

今、話題の！「元気ダンス」とは？

介護予防体操に社交ダンスの要素を取り入れ考案されたダンスです！

「ワルツやチャチャなどの音楽に合わせて体を動かす喜び」は認知症予防にも効果的で、組まずに一人で踊るので、子供から高齢者まで、安全に楽しく続けられます。 **さあ！まずは！はじめてみましょう！**

日 時：令和 6年10月10日（木）11：15～12：15

場 所：秋田市西部体育館

参加料：1,100円 / 定員：30人（最少開催人数10人）

携行品：運動できる服装・室内シューズ・飲料水・タオル

申込み：9月20日（金）10時から受付開始！

西部体育館受付窓口またはお電話 TEL 018-828-1180

講師：岩崎 友仁子

（いわさき ゆにこ）茨城県出身

- ・日本ボールルームダンス連盟
プロフェッショナルダンス教師
- ・日本介護予防ダンス協会
プロフェッショナルアドバイザー



元気ダンスをたくさんの人に広めて、秋田を元気にしたいと思っています。ダンスの複合的な動きは体の使い方を調整して、生活の質の向上につながります。一緒に元気ダンスを楽しみましょう。