

♪元気ダンス♪

令和5年10月31日(火) 11:15~12:00

- ・参加料 1,000円(税込)
- ・定員 先着50名(最少催行人数10名)
- ・会場 西部体育館
- ・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 西部体育館の「受付窓口」か「電話」で受付します

※足や腰に不安のある方はイスを使用します。

講師：岩崎 友仁子 (いわさき ゆにこ)

★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 1級ゼネラルアドバイザー

メッセージ 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！



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。

「多様なジャンル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、子供から高齢者まで無理なく、飽きずに、安全に楽しく続けられます。

申込先

西部体育館 ☎018-828-1180
〒010-1633 秋田市新屋烏木町 2-55