

介護予防の

ための

「元気ダンス」

♪リズムに

あわせて

楽しく

動こう♪



元気ダンスってなに？ 音楽をつかってする運動です



ワルツ・マンボ・サンバ・チャチャなど多くのリズムのステップを取り入れ、昔なつかしい名曲からポップス、演歌、行進曲、もちろん!ダンス音楽♪も・・・いろいろな曲にあわせて元気に、楽しく、運動します ♪♪♪

日時; 毎月第一、第三火曜日 10時～11時半

対象; いつまでも元気で過ごしたい、自分の足で歩きたいとお考えの方

参加費; 月2回 800円

持ち物; タオル、飲み物、動きやすい服装でお越しください。

会場; 上郷地区センター2階集会室

045-892-8000

申し込みお問い合わせ

川向 かわむかい



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 JBDF 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

