

♪リズム♪に合わせて楽しく動こう！

# 介護予防のための「元気ダンス」

ひとりで、みんなで、踊りましょう (全4回)



4月2・9・16・30日(火)

10:00～11:30

## 元気ダンスってなに？

様々な種類のダンスの動き、音楽、リズムを使った  
楽しい飽きない効果的な介護予防運動です  
柔軟性に富んだカリキュラムとなっており  
座位でも立位でも大丈夫♪

講師

一般社団法人 日本介護予防ダンス協会  
1級ゼネラルアドバイザー

川向 優子

募集人数:20人

参加費:400円

申込方法:3/11(月)より上郷地区センターへ電話か  
受付窓口へ(先着順・定員次第締切)

持ち物:タオル、飲み物、動きやすい服装



上郷地区センター

〒247-0013 栄区上郷町 1173-5

電話番号: 892-8000

<https://www.sakaekunosisetu.com/kamigo/>