

元気ダンス & ラインダンス



元気ダンスとは？

介護予防体操にダンスの魅力をくみこみ、**音楽**を使って体を動かす高齢者の【健康増進】と、【介護予防】を目的とする運動です！アキレス腱と肩甲骨を中心にしたウォーミングアップとストレッチが中心です！家でも練習できます！

楽しい音楽にのって
心も体も健康に！

翠風荘の元気ダンス&ラインダンス

同好会では仲間を募集しています！

皆で楽しく踊りましょう！！

8月25日(日)

10:00~11:30

ラインダンスとは？

世界共通のステップをみんなで一緒に列や輪になって踊ります！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。ワルツ、マンボ、ロック、ラテン、等々

さまざまなリズムにのって体を動かす喜びは心と体を豊かにしてくれます。【音楽】は力です！

定員:15名

申込:7月11日~

電話か直接翠風荘へ

持ち物

室内履き・タオル・飲み物

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（無料）の確保はできません
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