

# シニアのための健康ダンス講座

運動不足の方、ダンス経験のない方、運動習慣のある方もない方も、

どなたでも参加 OK 🎵

音楽に合わせて楽しくダンス&エクササイズしていきましょう!!

イスに座っての参加も OK です。

## ～ 当日の流れ ～

- ① ストレッチ 身体を温めて動きやすくしていきます
- ② エクササイズ 普段意識して動かさない筋肉を刺激していきます
- ③ 簡単ステップ 誰にでもできる、簡単ステップをします
- ④ ダンス ステップを組み合わせ、音楽に合わせてレッツダンス!!

## 【講師】

尾身 茂樹 氏

・ JDAC 認定ダンス指導員

・ fitness トレーナー

1970年代の洋楽で踊ろう!!

アースウィンド&ファイアー  
♪セプテンバー  
アバ  
♪ダンシングクイーン

日時 R5年6/9(金) 6/23(金) 全2回

13:30～15:00 (両日参加できる方)

場所 ❀もりりん郷州❀ 郷州公民館 集会室

定員 おおむね 60歳以上 15人 (最低開催人数 5人)

参加費 (2回で) 800円(講師謝金含む) ●初回に集金●返金不可

持参品 飲み物・室内用運動靴・タオル

その他 運動できる服装



## 【申込方法】

- ① 申込フォーム (左記 QR コード)
- ② 中央公民館窓口 (官製はがき持参)

いずれかで申込

## 【受付期間】

5/25(木) 17:00 まで

定員超過の場合は抽選

## 【問合せ先】

❀もりりん中央❀  
守谷市中央公民館

Tel 0297-48-6731

〒302-0110

守谷市百合ヶ丘 2-2540-1



シニアのための  
健康ダンス  
申込フォーム