

参加無料

はじめての健康ダンス教室

ダンスのリズムにのって“楽しく”踊りながら、体・心・脳を元気に！
楽しく介護予防・認知症予防！お家で、地域で、ダンスを通じた健康習慣を目指していきましょう！

開催日	時間（受付は15分前より）	主な内容
① 令和4年10月28日(金)	10:00～12:00	測定&ダンスレッスン
② 令和4年11月4日(金)	10:00～11:00	ダンスレッスン
③ 令和4年11月11日(金)		
④ 令和4年11月18日(金)		
⑤ 令和4年12月2日(金)	10:00～12:00	測定&ダンスレッスン
⑥ 令和4年12月9日(金)		
⑦ 令和4年12月16日(金)	10:00～11:00	測定結果のフィードバック &ダンスレッスン
⑧ 令和4年12月23日(金)		
↓上記の教室終了後、ご希望の方は、 ダンスリーダー養成講座 にご参加いただけます↓		
① 令和5年1月13日(金)	10:00～11:30	振り付け研修 指導の際のポイント等
② 令和5年1月20日(金)		

【会場】 リゲッタIKUNOホール(生野区民センター内) 勝山北3-13-30

【講師】 公益社団法人 日本ストリートダンススタジオ協会

【対象】 60歳以上の生野区民

※血圧180/100mmHg、脈拍110回/分を超えている方はご参加いただけません。
体調に不安がある方は参加に際し、主治医にご相談の上ご参加ください。

【服装】 動きやすい服装、運動靴やスニーカー等(ヒールがあるものは不可)

【持ち物】 飲み物、汗拭きタオル、お着換え(必要であれば)

●お申込み●

受付期間：10月5日(水)9:00～定員(先着50名)まで

☎：06-6712-3101 お電話または来館にて
生野区社会福祉協議会（生野区勝山北3-13-20）



QRコードより
教室の様子(イメージ)
をご覧ください



主催：大阪府 共同運営：(公社)日本ストリートダンススタジオ協会、生野区社会福祉協議会
協力：生野区役所、大阪市コミュニティ協会生野区支部協議会



※新型コロナウイルス感染症の感染状況により中止になる場合があります。開催の場合は、感染症対策を実施して開催致します。
※本イベントで取り扱う個人情報につきましては主催者・運営協力者と共有させていただきますことご了承ください。
なお、それらの個人情報は個人情報保護に関する関係法令に基づき適正な管理を行います。