

10歳若返り健康ダンス教室

ダンスを踊って楽しく健康な体づくりを目指しましょう！
生活習慣や口腔ケアについて見直せるミニ講座もあります。

	開催日	時間（受付は15分前より）	主な内容
①	11月9日(木)	10:00～12:00	測定&ダンスレッスン
②	11月16日(木)	10:00～11:30	ダンスレッスンと ミニ講座
③	11月22日(水)		
④	11月30日(木)		
⑤	12月7日(木)		
⑥	12月11日(月)		
⑦	12月14日(木)	10:00～12:00	測定&ダンスレッスン
⑧	12月21日(木)	10:00～11:30	測定結果のフィードバック &ダンスレッスン
↓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	1月11日(木)	10:00～11:30	振り付け研修 指導の際のポイント等
②	1月18日(木)		

【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歳以上の方

※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(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(必要な方)

参加無料

●お申込み●

受付期間：10月5日(木)～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）



教室の様子(イメージ)



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



大阪府
「10歳若返り」
プロジェクト

※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。