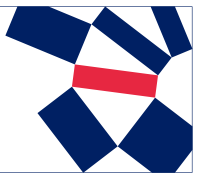


大阪で大人気のダンス講座！和歌山県で初開催！

TOKYO2020
応援プログラム
スポーツ・健康



今から始める

「はじめての健康ダンス教室」 で認知症予防！ 介護予防のリーダーも目指せます！

参加費
無料

ダンスのリズムに乗って楽しく取り組みながら、 認知症を予防してゆきましょう

健康運動教室として、認知症予防のためのダンスレッスンを通して、アクティブシニアの皆さんに運動習慣の定着のきっかけを提供してまいります。ダンスを皆で楽しみながら介護を必要としない健康な体を手に入れるための楽しいダンス教室です。また後続講座としてダンスの指導員を目指すダンスアンバサダー養成講座もご用意しております。

これらのプログラムは、TOKYO2020応援プログラムとして実施致します。オリンピック・パラリンピックが日本で開催されるこの機会に、ダンスで運動を始めてみませんか。ダンスが初めての方も、最近運動不足だなと感じている方も、お気軽にご参加ください！

・はじめての健康ダンス教室 (全8回)

■受講日：2018年 1/18^木・24^水、
2/1^木・15^木・22^木、3/1^木・8^木・15^木
※1/24のみ水曜日となります。ご注意ください。
■受講時間：10:30～11:30

・ダンスアンバサダー養成講座 (全2回)

■受講日：
3/22^木・29^木
■受講時間：9:30～11:30

■実施会場：和歌山ビッグ愛 (和歌山市手平2丁目1-2) ※「はじめての健康ダンス教室」、「ダンスアンバサダー養成講座」共通の会場となります。

■服装：動きやすい服装 (ポロシャツ、Tシャツなど)・靴 (運動靴やスニーカーなど。ヒールがあるものはケガにつながるのので不可) でお越しください。 ※更衣室はございません。

■持参品：汗拭き用タオル、お着替え (必要であれば)、飲み物

■主催：公益社団法人日本ストリートダンススタジオ協会 ■運営協力：一般社団法人和歌山シニアサポート協会

■後援：和歌山市、和歌山市教育委員会、厚生労働省、スポーツ庁

■定員：はじめての健康ダンス教室 30名 / ダンスアンバサダー養成講座 20名

■対象年齢：60歳以上の健康な男女 ■参加費用：無料

■参加にあたっての注意事項：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うことに努めます。

※体調に不安がおありの方は参加に際し、主治医にご相談の上、ご参加ください。

■下記のFAX用紙かお電話、もしくは右記QRコードのお申込みフォームよりお申込み下さい。 お申込みフォーム▶



↑ FAX 073-435-0578 ↑

フリガナ 氏名 (必須)	生年月日 (必須)
住所 (必須)	電話番号 (必須)
ダンス教室をどこでお知りになりましたか? (必須) <input type="checkbox"/> 地域包括支援センターからの紹介 <input type="checkbox"/> このチラシ <input type="checkbox"/> 友人・知人からの紹介 <input type="checkbox"/> 市報わかやま <input type="checkbox"/> その他	

■お申込み・お問い合わせ先：一般社団法人和歌山シニアサポート協会 TEL:073-435-0588