



イオン和泉府中店 健康増進プロジェクト

今からはじめる

# 「はじめての健康ダンス教室」

## ヒップホップダンスで認知症予防

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

このダンス教室は、奈良県立医科大学老年看護学講座と公益社団法人日本ストリートダンススタジオ協会の共同研究で認知症予防の効果が確認されたプログラムで実施され、記憶力がどれほど向上したかについて測定を受けることができます。全6回の初回と5回目に参加の皆さんに短期記憶等についての測定を行い、結果をフィードバックいたします。ダンスを通じて認知症の予防に取り組んでいきましょう。

朝日新聞・  
読売新聞で  
特集された  
注目企画です!!

全6回  
参加費  
無料

全6回全ての参加がお申込み条件となります。  
単発の参加や途中からの参加はできません。

受講日(全6回) ※第1回と第5回については測定があります。

日付	曜日	時間	測定
4月10日	火	AM 10:00 ~ AM 12:00	●
4月17日	火	AM 10:30 ~ AM 11:30	
4月24日	火	AM 10:30 ~ AM 11:30	
5月8日	火	AM 10:30 ~ AM 11:30	
5月15日	火	AM 10:00 ~ AM 12:00	●
5月22日	火	AM 10:30 ~ AM 11:30	

- <対象年齢> 60歳以上の健康な方  
(血圧180/110mmHg、脈拍110回/分を超えている方はご参加いただけません)
- <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ため不可)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、お着換え(必要であれば)、飲み物
- <参加費> 無料
- <定員> 40名※先着順、定員になり次第締め切らせていただきます。
- <開催場所> イオン和泉府中店3F キッズホール

■主催：イオン和泉府中店 ■共催：公益社団法人日本ストリートダンススタジオ協会

■後援：厚生労働省、スポーツ庁 ■協力：奈良県立医科大学老年看護学講座

■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を、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。転倒等によるケガ等に起因する損害については主催者・共催者では責任を負えません。

