

10歳若返り ダンス教室

全8回

ダンス未経験者大歓迎!



ダンスを通じて、認知症予防や速く歩ける体づくりなどの効果が期待できます。楽しく体を動かしながら、無理なく運動習慣を身につけ、尿もれ予防につながる動きなども取り入れたプログラムで、“10歳若返り”を目指します。また、防災に関するミニ講座や見まもり散歩の紹介、地域の子供達との交流企画のご案内も予定しています。

日程	時間 (受付は15分前から)	内容
①令和8年 5月 21日 (木)	10:00~12:00	歩行速度や体力テスト、ダンスレッスン
②令和8年 5月 28日 (木)	10:00~11:30	ダンスレッスン、ミニ講座 防災講座や大阪府警察からのお知らせ、子どもたちとの交流企画のご案内など
③令和8年 6月 11日 (木)		
④令和8年 6月 18日 (木)		
⑤令和8年 6月 25日 (木)		
⑥令和8年 7月 2日 (木)	10:00~12:00	歩行速度や体力テスト、ダンスレッスン
⑦令和8年 7月 9日 (木)		
⑧令和8年 7月 16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

速く歩けるようになるダンスを8週間実施します。セレッソ大阪の「さくら満開ダンス」も踊ります!

場所: ヤンマー ハナサカ スタジアム
YANMAR HANASAKA STADIUM (旧 ヨドコウ桜スタジアム)
1階ラウンジ (大阪市東住吉区长居公園1-1)

対象: 東住吉区在住の60歳以上で健康な方・8回すべて参加可能な方
※血圧180/110mmHg、脈拍110回/分以上の方は参加不可

定員: 50名 (先着順)

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・タオル

講師: 公益社団法人 日本ストリートダンススタジオ協会

申込み: 5月7日 (木) から 定数に達し次第、終了となります



会場地図

参加費
無料

【申込み・問合せ先】 公益社団法人 日本ストリートダンススタジオ協会
申し込み・お問い合わせは、QRコードからお願いします →



<共催> セレッソ大阪・公益社団法人日本ストリートダンススタジオ協会

<協力> 東住吉区役所、東住吉区社会福祉協議会、Hello! おもてなしジュニアプロジェクト実行委員会

<後援> 大阪市教育委員会