



8 回 シ リ ー ズ

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!!～

ダンスが初めての方でも大丈夫! ヒップホップの要素を取り入れた健康ダンスの教室です!



ヒップホップダンスは運動効果が高いだけでなく、「楽しく継続しやすい」という特徴があります。また、運動と音楽療法の組み合わせにより、認知機能の向上につながる事が分かってきました。新しい運動習慣の1つとしてはじめてみませんか?

この教室では、『公益社団法人 日本ストリートダンススタジオ協会』と『奈良県立医科大学 老年看護学講座』が共同研究し開発した、認知症予防やストレス軽減に効果が期待されるプログラムを実施し、認知機能の向上について測定を行います。

8回とも内容は異なります。原則として8回通してご参加ください!

	開催日	時間	場所
1回目	平成30年12月25日(火) 測定あり	10:00~11:30 (受付 9:30~)	洛西支所(2階) 大会議室
2回目	平成31年1月16日(水)		
3回目	平成31年1月22日(火)		
4回目	平成31年1月29日(火) 測定あり		
5回目	平成31年2月5日(火)		
6回目	平成31年2月12日(火)		
7回目	平成31年2月20日(水) 測定あり		
8回目	平成31年2月26日(火)		

※火曜日と水曜日の日程がありますので、ご注意ください!
※測定結果は、8回目にお渡しします。

測定は、協力研究機関が厚生労働省の科学研究助成による研究の一環で行い、その結果は個人が特定されない形で研究に活用されます。取り扱う個人情報については、各機関が個人情報保護に関する関係法令に基づき適正に管理します。

- 講師** 公益社団法人 日本ストリートダンススタジオ協会
- 参加費** 無料
- 対象** 60歳以上で医師から運動制限をされていない方
(血圧 180/110 mm Hg, 脈拍 110 回 / 分を超えている方はご参加いただけません)
- 定員** 45名 ※事前申込み先着順
- 持ち物** 動きやすい服装 (Tシャツ, ボロシャツなど)・靴 (運動靴やスニーカーなど)・タオル・飲み物

洛西支所保健福祉センター健康長寿推進課へ次のいずれかの方法で、お申込みください!

申込み方法

TEL 332-8140 FAX 332-8420

E-mail rakusai-kenko@city.kyoto.lg.jp

メール又は FAX でお申込みの場合、2~3日以内に参加の可否を返信いたします。

受付期間: 11月22日(木) ~ 12月20日(木)

申込みの伝達事項

- ① イベント名
- ② 氏名 ③ 年齢 ④ 住所
- ⑤ 電話番号・FAX 番号・Eメールアドレス

主催 洛西支所保健福祉センター健康長寿推進課

協力研究機関 公益社団法人 日本ストリートダンススタジオ協会
奈良県立医科大学 老年看護学講座