

# 「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  
認知症を予防していきましょう

このダンス教室は、奈良県立医科大学老年看護学科と  
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、  
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。  
ダンスを通じて、楽しく認知症の予防に取り組んでいきましょう！

受講日(全12回)

回数	日付	時間	測定
1	1月11日(金)	12:30~14:00	○
2	1月18日(金)	13:00~14:00	
3	1月25日(金)	13:00~14:00	
4	2月1日(金)	12:30~14:00	○
5	2月8日(金)	13:00~14:00	
6	2月15日(金)	13:00~14:00	
7	2月22日(金)	12:30~14:00	○
8	3月1日(金)	13:00~14:00	
9	3月8日(金)	13:00~14:00	
10	3月15日(金)	13:00~14:00	
11	3月22日(金)	13:00~14:00	
12	3月29日(金)	12:30~14:00	○

参加費  
無料

＜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できません)

＜服装＞ 動きやすい服装(ポロシャツ、Tシャツなど)

上靴(運動靴やスニーカーなど。ヒールがあるものや、スリッパは危険ですので不可)

＜持参品＞ 汗拭き用タオル、お茶・お水など飲み物、お着替え(必要であれば)

＜参加費＞ 無料

＜定員＞ 12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＞ メディカルフィットネス登美ヶ丘

■主催:公益社団法人日本ストリートダンススタジオ協会 ■共催:メディカルフィットネス登美ヶ丘

■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、それらの個人情報に関する関係法令に基づき適正な管理を行うことに務めます。

\*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。

お問合せ ☎ 0742-52-2120 メディカルフィットネス登美ヶ丘まで