



# 今から始める はじめてダンス 2019

## ～ヒップホップダンスで認知症予防～

日時

- ・2019年5月16日～7月11日 毎週木曜日 全8回
- ・午後1時30分～2時30分
- ・※(1回目と7回目は1時30分～3時10分)



場所

- ・総合体育館 2階 第3体育室

対象

- ・65歳以上の市民 \* 医師から運動制限を受けている方は参加いただけません。
- ・介護予防活動のリーダーを目指す市民(年齢不詳)でダンスリーダー養成講座(全2回)の受講可能な方

定員

- ・35名(先着順)

持ち物

- ・上靴、タオル、水分補給できる物、動きやすい服装



▼テンポの良い曲に合わせて楽しくダンス！

▼初心者向けダンスなので未経験の方も大歓迎！**参加費無料**  
インストラクターが丁寧に指導します。

▼ダンスを通して介護予防活動のリーダーを目指しませんか。

▼ヒップホップダンスで認知症予防！

【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、  
認知機能向上についての測定を行います。

申込み・問合せ

4月10日（水）から

泉大津市役所 高齢介護課 長寿推進係

☎33-1131