

吹田市  
健康  
ポイント  
対象

# 「はじめての 健康ダンス教室」 で生活習慣病予防!

参加費  
無料

## ダンスのリズムに乗って楽しく取り組みながら、 生活習慣病を予防しましょう

健康運動教室として、生活習慣病予防のためのダンスレッスンを通して、アクティブシニアの皆さんに運動習慣の定着のきっかけを提供してまいります。ダンスを皆で楽しみながら介護を必要としない健康な体を手に入れるための楽しいダンス教室です。また後続講座としてダンスの指導員を目指せるダンスアンバサダー養成講座もご用意しております。

期待  
できる  
効果



生活習慣病予防



転倒予防



脳トレ・認知症予防



■生活習慣病予防  
プログラム監修

国立循環器病研究センター  
予防健診部長 宮本 恵宏 氏

### ・はじめての健康ダンス教室 (全8回)

■受講日: 2018年 1/22<sup>月</sup>・29<sup>月</sup>、  
2/5<sup>月</sup>・13<sup>火</sup>・19<sup>月</sup>・26<sup>月</sup>、3/5<sup>月</sup>・12<sup>月</sup>  
※2/13のみ火曜日となります。ご注意ください。

■受講時間: 14:00~15:00

### ・ダンスアンバサダー 養成講座 (全2回)

■受講日:  
3/19<sup>月</sup>・26<sup>月</sup>  
■受講時間: 14:00~16:00

■実施会場: 総合福祉会館5階多目的室 (出口町19番2号) ※「はじめての健康ダンス教室」、「ダンスアンバサダー養成講座」共通の会場となります。

■服装: 動きやすい服装 (ポロシャツ、Tシャツなど)・靴 (室内用の運動靴をご持参ください。ヒールがあるものはケガにつながるのので不可) 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、お着替え (必要であれば)、飲み物

■共催: 吹田市、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、一般社団法人大阪府医師会、一般社団法人大阪府薬剤師会

■定員: 先着40人 ■参加費用: 無料

■対象年齢: 60歳以上の健康な吹田市民 (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)

■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。

■ 下記のFAX用紙かお電話、もしくは右記QRコードのお申込フォームよりお申込み下さい。 お申込みフォーム▶



↑ FAX 06-6809-4163 ↑

フリガナ 氏名 (必須)	生年月日 (必須)	年	月	日
住所 (必須)	電話番号 (必須)	-	-	
ダンス教室をどこでお知りになりましたか? (必須) <input type="checkbox"/> このチラシ <input type="checkbox"/> 友人・知人からの紹介 <input type="checkbox"/> 市報すいた <input type="checkbox"/> その他				

■お問い合わせ: 公益社団法人日本ストリートダンススタジオ協会 TEL:06-6809-4161