

10歳若返り ダンス教室

全8回

ダンス未経験者歓迎！



大阪府の「10歳若返りプロジェクト」を通じた「10歳若返りダンス教室」を開催します！ダンスを通じて、**認知症予防**や**速く歩くことができるようになる**などの効果が期待できます。ダンスレッスンによる**運動習慣**に加えて、**生活習慣・食習慣・口腔ケア**などに関する座学のプログラムを実施し、**10歳若返り**を目指します。

日程	時間 (受付は15分前から)	内容
①令和5年 11月 8日 (水)	10:00~12:00	体力・認知機能テスト、ダンスレッスン
②令和5年 11月15日 (水)	10:00~11:30	 ダンスレッスン、ミニ講座 生活習慣・食習慣・口腔ケア・ボランティア等
③令和5年 11月22日 (水)		
④令和5年 11月29日 (水)		
⑤令和5年 12月 6日 (水)		
⑥令和5年 12月13日 (水)		
⑦令和5年 12月18日 (月)	10:00~12:00	体力・認知機能テスト、ダンスレッスン
⑧令和5年 12月25日 (月)	10:00~11:30	測定結果のフィードバック、ダンスレッスン
<今後の予定> ダンスリーダー養成講座 (全2回) 令和6年1月10・17日 (水) 10:00~11:30 振り付け研修、指導の際のポイント等		

場 所：東住吉区民ホール (大阪市東住吉区東田辺1-13-4)

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：10月6日 (金) ~10月31日 (火) の期間中、電話または来館にて受付

参加費
無料

【申込み・問合せ先】

東住吉区社会福祉協議会 (生活支援体制整備事業)
住所：大阪市東住吉区田辺2-10-8 さわかセンター
電話：**06-6622-9582**



大阪府
「10歳若返り」
プロジェクト