

新しいこと
やってみよう

初心者でも大丈夫！ 社交ダンスははじめませんか



社交ダンスは姿勢を正す、ステップを覚える、人との交流が認知機能低下予防に役立つと言われています。
素敵な講師の指導で音楽とダンスを楽しみましょう！

開催日程：毎月第1、第4木曜日 10:00~12:00

令和6年 6/6、6/27、7/4、7/25、8/1、8/22、

9/5、9/26、10/3、10/24、11/7、11/28 全12回

講師：尾崎みずほ 講師 JCF公認A級審査員・神奈川県ダンス教師協会 会長
視覚障害・知的障害者ダンス指導経験あり

対象：どなたでも

参加費：各回ごとに1人1,000円

持ち物：動きやすい服装、室内用スニーカー（ダンスシューズお持ちの方は持参）、飲み物

場所：岸谷1丁目24-11（生麦駅徒歩1分）※右上地図参照

申込・問合せ：東寺尾地域ケアプラザ [☎584-0129](tel:584-0129)

生活支援コーディネーター 久保田

