

フレイル予防

昭和歌謡曲で楽しむ!

シニアダンス

毎月 第4火曜日
14時～16時 無料

*人数に限りがあるのでご予約下さい
留守電時はご連絡先をお伝えください
後ほど、こちらよりご連絡いたします

☆川口市みんなの居場所

みんなの居場所 なごみ

☎ 048-255-0752

川口市西川口1-33-3 1階

子供体験教室「ひみつきち」
さんと同じ建物の横断です



建物横の
白いドア
が入口です



☆シニアダンスは第4火曜日のみ開催で
すが、それ以外の火曜日にも「なごみ」は
開催しています。(14時～16時:ス
ペースの解放) どなたでもご利用できます。



昭和歌謡曲で楽しむ シニアダンス

転ばない体づくり・間違えても大丈夫！
笑顔で踊って健康寿命延伸！



こんな不安はありませんか？

最近つまずきやすくなった・階段の上り下りがきつい・外出する
機会が減った・話し相手がいない日が多い・ついていけるかが心配

シニアダンスなら...

世界18種類のダンス！
なじみのある音楽を
聞きながら、色々な
ダンスを楽しめます

間違えても大丈夫！
うまい下手は関係ありません
笑顔で楽しむ事が最優先！

無理のない運動！
誰でもできる基本ステップ
専用シューズなど不要。
普段着で参加OK！

仲間との交流！
同世代の仲間と一緒に、
気軽に同じペースで、
踊れます

期待できる効果：転倒予防・認知症予防・体力維持
・社交性向上・ストレス軽減・生きがい発見

80歳90歳でも遅すぎることはありません。年齢は数字、
輝きは選択！今日の一歩が10年後の笑顔をつくれます！

年齢制限はございません。どなたでもご参加ください！



講師：国際ダンス本部理事
岡田静夫