冬スクール（12・1・2月）



みんなde元気ダンス！



《元気ダンスとは？》
介護予防にダンスの魅力を組み込んだカリキュラムです。
認知症の予防・改善に効果的な「回想療法」「音楽療法」「芸術療法」「運動療法」の要素を取り入れています。体調に合わせて座った状態でも行うことができ、楽しく飽きずに続けることができます。

日　時：第４火曜日 13：30～14：30
場　所：鶴ケ峰地域ケアプラザ　多目的ホール
定　員：20 名
参加費：300 円（保険代含）
持ち物：タオル・飲物・上履き・下足入れ袋
講　師：正木千恵先生（日本介護予防ダンス協会プロフェッショナルアドバイザー）

開催日	申し込み開始日
12月22日(火)	**12月8日(火)　10時～**
1月26日(火)	＊12，1，2月の3か月で1コースの講座です 3か月ともにご参加ください。 （受付の後は、各月ごとの申し込みは不要です）
2月23日(火)	*必ずご本人（ご家族）がお申し込みください。



※マスク着用のご協力をお願い致します。
※都合により内容等が変更になる場合がありますので予めご了承下さい。



お申込み・お問い合わせ　横浜市鶴ケ峰地域ケアプラザ
☎ 382－6070