

楽しく踊って健康に！

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：隔月第4火曜日 13:30～（60分程度です）

場所：鶴ヶ峰地域ケアプラザ 多目的ホール

定員：15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：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

正木千恵先生



開催日	申し込み開始日
R5 4月25日(火)	R5 4月11日(火) 10時～
R5 6月27日(火)	R5 6月13日(火) 10時～
R5 8月22日(火)	R5 8月8日(火) 10時～
R5 10月24日(火)	R5 10月10日(火) 10時～
R5 12月26日(火)	R5 12月12日(火) 10時～
R6 2月27日(火)	R6 2月13日(火) 10時～

※マスク着用にてご参加下さい

※状況によっては予告なく中止やプログラム変更になる場合があります。ご了承下さい

※参加する際は事前に体調確認・体温測定をお願い致します。



お申込み・お問い合わせ

☎ 382-6073

鶴ヶ峰地域ケアプラザ

担当：神田・前田