

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

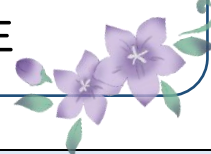
参加費：300円（保険代含）

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
R7 10月28日(火)	R7 10月14日(火) 10時～
R7 11月25日(火)	R7 11月11日(火) 10時～
R7 12月23日(火)	R7 12月 9日(火) 10時～
R8 1月27日(火)	R8 1月13日(火) 10時～
R8 2月24日(火)	R8 2月10日(火) 10時～
R8 3月24日(火)	R8 3月10日(火) 10時～

※マスク着用のご協力をお願い致します。

※プログラムは都合により変更になる場合がありますので予めご了承下さい。



お問い合わせ：横浜市鶴ヶ峰地域ケアプラザ

☎ 382-6073 担当：保健師