

はじめての健康ダンス教室

8回シリーズ-&-ダンスリーダー養成講座



認知症予防やストレス軽減の効果が期待できる、ヒップホップの要素を取り入れた健康ダンスです♪

ダンスが初めての方でも大丈夫！ 目指せ！ダンスで健康長寿☆

8回通してご参加いただくプログラムで、各回、曲や振り付け等が異なります。



8回シリーズを受けた方が、地域のサークルやグループで自主的に健康ダンスを続けるための**ダンスリーダー養成講座**もございます。

はじめての健康ダンス教室（8回シリーズ）		
開催日	認知機能測定	開催場所・時間
1回目 10月16日（水）★	★の回には、プログラムの効果を測るため、合計3回の認知機能測定*を行います。	洛西支所 2階 大会議室 10時～11時45分 ※受付9時45分～
2回目 10月21日（月）		
3回目 10月29日（火）		
4回目 11月5日（火）★		
5回目 11月12日（火）		
6回目 11月20日（水）		
7回目 11月26日（火）★		
8回目 12月3日（火）	測定結果のお渡し	

* 測定結果は、個人が特定されない形で研究に活用し、各機関が個人情報保護に関する関係法令に基づき適正に管理します。

講師 公益社団法人 日本ストリートダンススタジオ協会
対象 医師から運動制限をされていない60歳以上の西京区民（血圧180/110mmHg、脈拍110回/分を超えている方はご参加いただけません）※平成30年度、当教室に参加された方はご参加いただけません。

定員 45名 ※事前申込み・先着順 **費用** 無料

持ち物 動きやすい服と靴（Tシャツと運動靴など）、タオル、飲み物

申込・問合せ先 洛西支所保健福祉センター健康長寿推進課へ
次のいずれかの方法でお申込みください！

TEL 332-8140 FAX 332-8420

E-mail rakusai-kenko@city.kyoto.lg.jp →



申込時の伝達事項

- ① 氏名、年齢 ② 住所
- ③ 連絡のつきやすい電話番号
- ④ (E-mailの場合) 返信先のアドレス



申込期間 10月1日（火）～（定員に達し次第締切）※E-mail又はFAXでお申込の場合、2～4日以内に参加の可否を連絡いたします。

ダンスリーダー養成講座（2回シリーズ）

※詳細（参加条件や受付方法など）は、8回シリーズを受けた方（平成30年度の参加者含む）へ改めてご案内します。

1回目 12月11日（水）	座学と実技 ※この講座についてはDVD代（500円）の費用負担が必要です	洛西支所 2階 大会議室 10時～12時 ※受付9時45分～
2回目 12月18日（水）		