

今から始める 「はじめての健康ダンス教室」 で介護予防!

全8回 | 受講生募集

参加費
無料

全8回全てに参加がお申込条件となります。

※単発の参加や、途中回からの参加はできません。

大学の専門家チームのサポートでケガをしない身体づくりを目指します。

ダンスレッスンを通して、転倒・介護予防とシニアの皆さんの運動習慣定着のきっかけを提供してまいります。全8回のダンス教室の初回と最終回に、参加者の皆さんの体の状態を様々な機器を用いて測定します。初回の測定後にはご自身の体の状態をフィードバックし、最終回の測定後にはその変化をフィードバックします。

ダンスを皆で楽しみながら、介護を必要としない健康な体を手に入れるための教室です。

昭和のヒット曲を中心に、ゆっくりとした曲に合わせて身体を動かします。NHKの「みんなの体操」をリズムにあわせて踊るイメージで、踊ったことがない人でも気軽にご参加頂けます。

■受講日(全8回) (第1回と第8回については、測定があります)

7/27、8/3・10・17・24・31、9/7・14

全て
木曜日

■受講時間 第1・8回 12:30~15:30 / 第2~7回 13:30~14:30

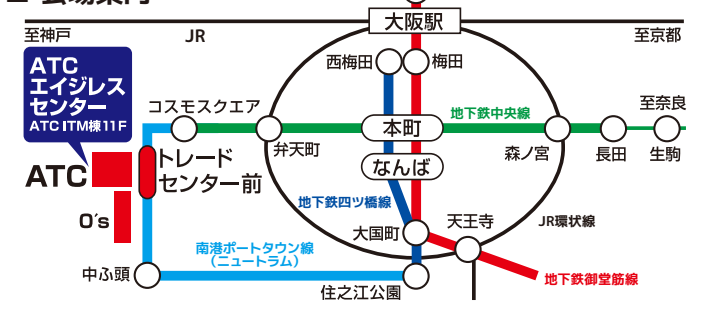
■服装 動きやすい服装(ポロシャツ、Tシャツなど)・靴(運動靴やスニーカーなど。ヒールがあるものはケガにつながるのので不可)でお越しください。 ※更衣室はございません。

■持参品 汗拭き用タオル、お着替え(必要であれば)

測定指揮監督 名古屋学院大学リハビリテーション学部講師 佐藤 菜穂子 氏 ※測定の内容等について解説いただけます。

2005年に理学療法士の免許を取得後、病院勤務を経て、現在は名古屋学院大学リハビリテーション学部講師。2014年に、名古屋大学教育発達科学研究科博士後期課程を経て博士(教育学)を取得する。専門はスポーツバイオメカニクスであり、主な研究テーマはダンスの動作分析、テーピングの効果に関する研究、高齢者の体力向上に関することである。

■会場案内



■参加費:無料 ■定員:35名 ※先着順 ■開催場所:ATCエイジレスセンター セミナールーム(大阪市住之江区南港北2-1-10 アジア太平洋トレードセンターITM棟11F) ■主催:ATCエイジレスセンター実行委員会(大阪市、アジア太平洋トレードセンター株式会社) ■共催:名古屋学院大学リハビリテーション学部、公益社団法人日本ストリートダンススタジオ協会(NSSA) ■後援:厚生労働省、一般社団法人大阪府医師会、一般社団法人大阪府薬剤師会 ■企画協力:BCC株式会社 スマイル・プラスカンパニー ■参加にあたっての注意事項:本イベントで取り扱う個人情報につきましては主催者・共催者と共有させていただきますことをご承知ください。なお、それらの情報は個人情報保護に関する関係法令に基づき適正な管理を行うことに努めます。

※体調に不安がおありの方は参加に際し、主治医にご相談の上、ご参加ください。

はじめての健康ダンス教室終了後に、ダンスを通して介護予防活動のリーダーを目指せるコースに進んでいただくことも可能です



■下記のFAX用紙かお電話、もしくは右記WEBサイトからお申込み下さい。 <http://www.ageless.gr.jp/topics/event/1324.html>

↑ FAX 06-6615-5240 ↑

フリガナ
氏名(必須)

電話番号(必須)

ダンス教室を何で知りましたか?(必須) このチラシ ホームページ Facebook ポスター 広報誌 その他



ATCエイジレスセンター
TEL:06-6615-5123

〒559-0034 大阪市住之江区南港北2-1-10
ATC(アジア太平洋トレードセンター)ITM棟11F
最寄駅:ニュートラム「トレードセンター前駅」直結

<http://www.ageless.gr.jp/>

ATCエイジレスセンター 検索