

# はじめての 健康ダンス教室



大阪府  
「10歳若返り」  
プロジェクト

参加費：無料

新型コロナウイルス感染症の感染状況により、  
中止になる場合があります

ダンスのリズムに乗って楽しく取り組みながら、認知機能の向上を目指しましょう♪

開催日	時間 (受付は15分前より)	主な内容
① 令和4年 10月21日(金)	10:00～12:00	測定
② 令和4年 10月28日(金)	10:00～11:00	ダンスレッスン ※全ての回で行います
③ 令和4年 11月 4日(金)		
④ 令和4年 11月11日(金)		
⑤ 令和4年 11月18日(金)		
⑥ 令和4年 11月25日(金)		
⑦ 令和4年 12月 2日(金)	10:00～12:00	測定
⑧ 令和4年 12月 9日(金)	10:00～11:00	測定結果のフィードバック

↓上の教室に5回以上ご出席で**ダンスリーダー養成講座**に参加できます！↓

① 令和4年 12月 13(火)	10:00～11:30	振り付け研修、指導の際のポイント等 場所：ダンススタジオ ドミノ(十三東2-12-37)
② 令和4年 12月 20(火)		

**会場** → PARKDAY〔パークデイ〕(加島1-23-30)

**服装** → 動きやすい服装(ポロシャツ・Tシャツなど)  
室内シューズ(室内の清潔で運動しやすい靴)

**持参品** → 汗拭きタオル、お着替え(必要であれば)、飲み物

**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** → 淀川区在住の60歳以上で健康な方  
(8回全て参加可能な方)

お申し込み：電話または来館にて受付

大阪市淀川区社会福祉協議会  
TEL：06-6394-2900

受付期間：10月5日(水)10:00  
～定員になり次第終了

主催：大阪府

ダンス教室の詳しい内容や、前回の様子は淀川区社協Facebookをご覧ください！



先着50名  
ですよ～！





## JR東西線加島駅徒歩12分

JR東西線加島駅下車後、

1番出口から山陽新幹線高架下に沿って  
東へお進みください。

加島南公園先のTimes角を北に向かっていただき、  
はじめの角を右に曲がれば

**PARKDAY**のコートが見えてきます。