



大学との共同研究によって生まれた



Colorful Step action

今から始める

対象：60歳以上の健幸な方

「はじめての健幸ダンス教室」 ～ヒップホップダンスで認知症予防～

NHKの「みんなの体操」を、最近のヒットチャートや昭和のヒット曲に合わせて踊るイメージで、ダンスを踊ったことがない方でも気軽にご参加頂けます。このダンス教室は大学との共同研究で認知症予防やストレス解消に効果が期待できるプログラムで実施され、記憶力がどれほど向上したのかについて測定を受けることができます。また後続講座としてダンスの指導員を目指すダンスリーダー養成講座もご用意しております。皆さまのご参加お待ちしております！

お申込みにあたっての注意事項：「はじめての健幸ダンス教室」をより多くの方に受講していただくために、初めて参加される方を優先させていただきますので、以前に受講していただきました方は、参加人数が多い場合はお断りをさせていただきます。また以前に参加された方は、受講いただきましたも認知機能検査をお受け頂くことが出来ません。予めご了承ください。

はじめての健幸ダンス教室 (全8回)

※基本的に全8回全てに参加していただける方を募集します

ダンスリーダー養成講座 (全2回)

【9/13 (金) 受付開始】

会場：とろしプラザ

■受講日：2019年 11/7・14・21・28、
12/5・12・19・26

全て
木曜日

■受講時間：[午後の部]13:30～14:30 ■定員：各部15名 ※先着順
[夕方の部]15:00～16:00 ※午後の部・夕方の部どちらかに参加できます。

※認知機能検査、体力チェックを実施する日(11/7、12/19)は、
[午後の部]13:00～15:00 [夕方の部]15:30～17:30となります

■受講日：2020年
1/9・16

全て
木曜日

■受講時間：13:30～15:30

【12/13 (金) 受付開始】

会場：カモンたかいし

■受講日：2020年 1/8・15・22・29、
2/5・12・19・26

全て
水曜日

■受講時間：[午前の部] 9:30～10:30 ■定員：各部15名 ※先着順
[午後の部]11:00～12:00 ※午前の部・午後の部どちらかに参加できます。

※認知機能検査、体力チェックを実施する日(1/8、2/19)は、
[午前の部]10:00～12:00 [午後の部]13:00～15:00となります

■受講日：2020年
3/4・11

全て
水曜日

■受講時間：10:00～12:00

期待できる効果



脳トレ・認知症予防



転倒予防



柔軟性アップ



肩こり解消



生活習慣病予防



尿もれ予防



ストレス解消



「はじめての健幸ダンス教室」
実施の様子を映像でご覧になれます

参加費

(保険代を含む)

はじめての健幸ダンス教室
1,200円 (1回目に現金払い)

※1：「ダンスリーダー養成講座」の受付は、「はじめての健幸ダンス教室」内にてご案内いたします。

ダンスリーダー養成講座 ※1
1,000円 (DVD代を含む)

👉 お申込みは裏面をご覧ください

高石健幸リビング・ラボ運営事務局

TEL・FAX: 072-242-3927

■住所：羽衣4-4-26 高石市立総合保健センター1階
■受付時間：9:00～17:30 (月～金)
■休館日：土・日・祝

高石 リビングラボ

検索



■**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）、飲み物

■参加費：1,200円（保険代を含む） ■定員：各部 15名 ※先着順 ■開催場所：とろしプラザ（取石3丁目9-8）・カモンたかいし（西取石6-5-6） ■主催：高石市 ■実施運営：高石市健幸のまちづくり協議会 ■委託：公益社団法人日本ストリートダンススタジオ協会（NSSA） ■協力：奈良県立医科大学 ■対象年齢：60歳以上の高石市在住の健幸な方（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） ■参加にあたっての注意事項：途中、何らかの理由で参加を辞退されましても、参加費のご返金はいたしかねます。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ご了承ください。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。また高石健幸リビング・ラボ モニター事業として実施しています。

※体調に不安がお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。転倒等によるケガ等に起因する損害については、保険の範囲内での対応とさせていただきます。

■表面の会場の他、順次高石市内での開催を予定しています。お申込み開始時期・日程などについては、広報誌のほか、高石健幸リビング・ラボにてご案内させていただきます。実施会場への直接のお問い合わせはお控え下さい。

実施予定会場	実施予定時期
カモンたかいし（西取石 6-5-6）	2020年1月以降の毎週水曜日

■下記の高石健幸リビング・ラボ運営事務局窓口へ持参かFAX・電話からお申込み下さい。

↑ FAX 072-242-3927 ↑

フリガナ 氏名（必須）
年齢（必須）
電話番号（必須）
会場をお選びください（必須） <input type="checkbox"/> とろしプラザ
時間をお選びください（必須） <input type="checkbox"/> 午後の部 <input type="checkbox"/> 夕方の部
高石市在住ですか（必須） <input type="checkbox"/> はい
ダンス教室を何で知りましたか？（必須） <input type="checkbox"/> このチラシ <input type="checkbox"/> ホームページ <input type="checkbox"/> Facebook <input type="checkbox"/> ポスター <input type="checkbox"/> 広報誌 <input type="checkbox"/> その他

お問い合わせ

高石健幸リビング・ラボ運営事務局

TEL・FAX: **072-242-3927**

■住所：羽衣4-4-26 高石市立総合保健センター1階
■受付時間：9:00～17:30（月～金）
■休館日：土・日・祝

高石 リビングラボ

検索

