



対象：60歳以上の健幸な方

参加費
無料

「はじめてのライフダンス」

はじめてのライフダンスは、体操のような動きを少しダンス風にアレンジした、いわば「オシャレな体操」のようなダンスレッスンですので、ダンスを踊ったことがない方でも気軽にご参加いただけます。このダンス教室は大学との共同研究で「体力向上・認知症予防・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、体力や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。皆さまのご参加お待ちしております！

はじめてのライフダンス教室（全8回）

※原則、全8回全てに参加していただける方を募集します

■受講時間：【A】10:20～11:00 【B】11:20～12:00 【C】13:00～13:40

■受講日：
2021年 10/21・28、11/4・9・18・25、12/2・16基本
木曜日※認知機能検査、体力チェックの【10/21、12/2】は、以下時間での実施です。
【A】10:00～12:00 【B】13:00～15:00 【C】15:20～17:20※11/9のみ
(火)です

- 定員：各回10名 計30名 ※先着申込順 ※全同一内容・お一人様1回限り ※全8回同時間枠で受講いただきます。
- 申込期間：本状受取～10/21(木)まで ■会場：高石市立総合保健センター
- 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

プログラム

全8回で実施する「はじめてのライフダンス」 1回約30分！映像を見ながら踊ります！
体力測定・認知機能チェックを1回目と7回目に実施し、8回目には測定結果をお渡しするので取り組み前後の比較が可能です。1回目にはプログラムの詳細をご説明します。
楽しく踊ってストレス発散！体力向上！認知症予防をしましょう！

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



ストレス解消

「はじめてのライフダンス」
実施の様子を映像でご覧になれます

👉 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



| | | | |
|-------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| 氏名 (ふりがな) | () | | |
| 年齢 | 歳 | | |
| 電話番号 | | | |
| 全日程に参加できますか | <input type="checkbox"/> できます | | |
| 希望時間をお選び下さい (いずれか1つ) | <input type="checkbox"/> 【A】 10:20~11:00 | <input type="checkbox"/> 【B】 11:20~12:00 | <input type="checkbox"/> 【C】 13:00~13:40 |
| 参加条件・注意事項 | <input type="checkbox"/> 確認しました | | |
| 健幸モニター※ | <input type="checkbox"/> 入会済 | <input type="checkbox"/> 未入会 | |

■実施事業者: 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: 奈良県立医科大学老年看護学講座、名古屋学院大学リハビリテーション学部

■参加条件:

1. 健幸モニターご入会済あるいはご入会いただける方(入会費無料)
※健幸モニターご入会条件は「高石市ご在住の20歳以上の市民の方」
2. 60歳以上の高石市在住の健幸な方
3. 全8回に参加できる方。 ※認知機能検査、体力チェックの実施日(10/21、12/2)はお時間が異なりますので、表面をご覧ください。

■申し込み方法(2通り):

①保健センター事務局窓口(持参)

②FAX:072(242)3927

「健幸モニター」の
詳細とご登録はこちら



※注意事項

①参加について:

- ・キャンセル及び欠席される際は、下記にご連絡ください
- ・「はじめてのライフダンス」をより多くの方に受講していただくため、「ダンスリーダー養成講座」に受講された方はご遠慮いただいています。なお「はじめての健幸ダンス教室」を受講された方については参加人数が多い場合はお断りをさせて頂く場合がございます。予めご了承ください。
- ・医師から運動することを止められている方や、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。

※体調に不安がある方は参加に際し、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。

②個人情報の取り扱い:

上記に記載いただいた個人情報は「高石市健幸のまちづくり協議会個人情報保護規程」に準じて取り扱います。それ以外でご本人同意を得ることなく、保有する個人情報を第三者へ提供いたしません。

③その他:

- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため、検温、手指消毒、マスク着用のご協力をお願いします。また当日体調についてお尋ねする場合があります。
- ・感染症や天災などの影響により、予告なく中止となる場合があります。

お問い合わせ

高石健幸リビング・ラボ運営事務局

TEL: **072-242-3927**

FAX:

■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

