

令和8年度 高洲地区交流センター生涯学習講座

NEW

① 健康ダンス♪

簡単な健康体操ではちょっと物足りない…。
でもハードなダンスは無理…という方へ。
健康体操をベースにしたステップのダンスで、
動きやすくどなたでも簡単に踊れます。

講師名	中野 優子先生 (NPO法人ステップ21インストラクター)		会場	集会室
開講日	第1金曜日 他	時間	10:00~11:30	
定員	受講料	資料代		
16名	3,200円 (8回分)	無し		
回	開講日	講座内容		
1	5月 8日(2金)	簡単なステップのダンスで楽しく全身運動♪ ～肩周り・肩甲骨まわりの筋肉をほぐす～		
2	6月 5日(金)	簡単なステップのダンスで楽しく全身運動♪ ～背中を使ったダンスで美しい姿勢と背中に～		
3	7月 3日(金)	夏の定番曲にのってノリノリで踊ろう♪		
4	8月 7日(金)	夏の定番曲にのってノリノリで踊ろう♪		
5	9月 4日(金)	夏の定番曲にのってノリノリで踊ろう♪		
6	10月 2日(金)	リズムにのって背中を動かし体幹を鍛えよう		
7	11月 6日(金)	寒い季節！固まりがちな体をほぐして ホカホカ、代謝UP		
8	12月 4日(金)	寒い季節！固まりがちな体をほぐして ホカホカ、代謝UP		
予備日	1月 8日(2金)			
持ち物				
動きやすい服装、タオル、飲料 ヨガマット(レジャーシートやバスタオルでも可)				