

講座番号

95

講座名

中高年のための楽しい健康チアダンス

日時

10/11 10/25 11/8 11/22 12/13 1/10 1/24
2/14 2/28 3/14(木) 14:45~16:00

定員

15名

講師名

鈴木純子

場所

JA ホール

回数

10回

～楽しみながら健康寿命を延ばしましょう～

キラキラのポンポンを持ちリズムにのっちはつらつと
体を動かす楽しさを体験してください。

やさしいストレッチ→シニア向け筋トレ→ポンポンを使って楽しくダンス
→クールダウン

このような順で行います。

この講座では初めての方向けのゆっくりペースで行いますので
ダンスは初めて、動きについていけないかしら…と心配されている方も
安心して参加していただけます。

「無理をしない、自分のペースで」がモットーです

楽しむことが一番！！



いくつになっても

イキイキと

輝いていきましょう★



プロフィール

- ・とよあけ市民大学「ひまわり」講師
- ・CJC ダンスクラブ指導員
- ・児童センター(市外)児童館(市内)ダンス指導員
- ・中高年健康体操、チアダンス指導
- ・JDOC認定ダンス指導員

受講料

7,000 円

教材費

2,000 円(ポンポン代)

持ち物

- ・飲み物 ・シューズ
- ・タオル
- ・ストレッチ時に必要な方は
ヨガマットまたはバスタオル