

講座番号

127

講座名

中高年のための健康チアダンス(木・体育館)

日時

10/5 10/19 11/2 11/16 12/7 12/21 1/18  
2/1 2/15 3/7 (木) 13:30~14:45

場所

豊明市福祉体育館 会議室

回数

10回

定員

15名

講師名

鈴木純子

## キラキラのポンポンを持ちリズムにのって

### はつらつと体を動かす楽しさを体験してください！

年齢を重ねると「痛み」がでたり、「なんとなくやる気が出ない」などの心身の変化は誰にでもおとずれます。

この講座では「無理をせず、自分のペースで」をモットーにして和やかで明るい雰囲気の中、楽しく身体を動かして心も身体もリフレッシュ！！

ウォーキングアップ → やさしい筋トレ →  
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うので安心です。仲間と一緒に、素敵に年を重ねていきましょう！



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
- ・日本スポーツクラブ協会 中高年期運動指導士
- ・子ども運動発達指導士
- ・児童センター等ダンス指導
- ・JDAC認定ダンス指導員

受講料

7,000 円

教材費

2,100 円(ポンポン代)

持ち物

- ・飲み物
- ・室内シューズ
- ・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