

講座番号

80

講座名

中高年のための楽しい健康チアダンス

日時

4/12 4/26 5/10 5/24 6/14 6/28 7/12  
8/23 9/13 9/20(木) 13:30~14:45

定員

15名

講師名

鈴木純子

場所

豊明団地自治センター 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

2,100円(ポンポン代、設備費)

持ち物

- ・飲み物
- ・タオル
- ・ストレッチ時に必要な方はヨガマット