

講座番号

126

講座名

初めての中高年のためのポンポンダンス

日時

10/17 11/7 11/21 12/5 12/19 1/16 1/30  
2/6 2/20 3/6 (木) 10:00~11:15

定員

15名

講師名

鈴木純子

場所

豊明市福祉体育館 会議室

回数

10回

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。10回でダンスを1曲完成させます。

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

8,000 円

教材費

0 円

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