

ダンスは、誰でも楽しめる！

～健幸ダンスヨリアイで楽しく踊ってみませんか？～

“健幸ダンスヨリアイ”の参加に、ダンスの経験は一切必要ありません。レッスン用のDVDを再生しながら、集まった皆さんで楽しく踊り、運動習慣を身につけていただくことが一番の目的です。懐かしのヒットチャートに合わせて踊ることって、思った以上に楽しいですよ。

“健幸ダンスヨリアイ”って一体なに？

昨夏から認知症予防と介護予防をめざして60歳以上の方々を対象にスタートし、4会場延べ98人の皆さんにご参加いただいた「はじめての健幸ダンス教室」。受講者の皆さんには、全体的に体力の向上と運動習慣の改善が見られました。現在は、教室を受講した方で（公社）日本ストリートダンススタジオ協会から認定を受けたダンスリーダーの皆さんが中心となって活動するダンスサークル、“健幸ダンスヨリアイ”が始動しており、幼稚園・保育所への訪問や健幸フェスティバルへの出演など、活躍の舞台を広げつつあります。

ダンスを通じてコミュニケーション！



発表の機会がダンスのやりがいに！



総合保健
センター

毎月第2・4木曜日
10時00分～11時00分
1階 健康づくり室

カモン
たかいし

毎月第2・4水曜日
13時30分～14時30分
1階 軽運動室

動きやすい服装でお越しください。カモンたかいし会場は上靴が必要です。

※詳しい開催日等については、お問い合わせください。

参加無料・申込不要

問合せ 高石市健幸のまちづくり協議会事務局（健幸づくり課スマートウェルネス推進班内） ☎ (267) 1161