

2022年度大阪府「10歳若返り」プロジェクト

「はじめての健康ダンス教室」



大学との共同研究で認知症予防やストレス解消、転倒予防に効果が確認されたダンスプログラムです。初回と後半には、記憶力・体力測定がありますので、ダンスを通じた身体の変化を感じることができます。

全て月曜日の
開催です

開催日 2022年

- ① 9/26 ② 10/3
③ 10/17 ④ 10/24
⑤ 10/31 ⑥ 11/7
⑦ 11/14 ⑧ 11/21

①・⑦は 13:00~15:00
(記憶力・体力測定があります。)
②~⑥・⑧は 13:30~14:30



はじめての
健康ダンス紹介動画



◆対象 60歳以上の摂津市民で8回全て参加可能な方

※ 血圧 180/110mmHg、脈拍 110回/分を超える方はご参加いただけません。
体調に不安がおありの方は、主治医にご相談のうえご参加ください。

◆会場 味舌（ました）体育館
〒566-0023 摂津市正雀 1-1-6

◆服装 動きやすい服（ポロシャツ・Tシャツなど）
上靴（運動靴やスニーカーなど）

◆持参品 飲み物・汗拭き用タオル・着替え（必要時）・筆記用具（1回目・7回目）

先着 40名

◆ 下記までお電話にてお申し込みください。

受付 9月 2日（金）10:00~開始

締切 9月 16日（金）ただし、定員になり次第締め切ります。

申込先：摂津市地域包括支援センター TEL:06-6383-1377
受付日時：月~金曜日 10:00~17:00

主催：大阪府 共同運営：摂津市・摂津市社会福祉協議会・摂津市地域包括支援センター
運営：公益社団法人日本ストリートダンススタジオ協会

※ 新型コロナウイルス感染症の情勢により中止・延期させていただく場合がございますことを予めご了承ください。
※ 本イベントで取り扱う個人情報につきましては主催者・共催者と共有させていただきますことをご了承ください。
なお、それらの情報は個人情報保護に関する関係法令に基づき適正な管理を行います。