

人生100年時代への挑戦

参加者募集

# 健康体操・ ダンス教室

筋力  
アップ

腰痛  
改善

認知症  
予防



令和6年

令和7年

6月～2月

土

3～4回/月

10:00～11:30

ダンスは身体を動かすスポーツのほかに、音楽の芸術性や仲間づくり（社交性）を兼ね備えています。また、健康体操では足腰・体感・バランスを重視し、スポーツの良さ、楽しさを伝え、健康生涯を送れるよう援助します。

対象 ▶ 市内在住・在勤の60歳以上の方

場所 ▶ 大垣市和合地区センター  
大垣市開発町5-86-3

内容 ▶ 足腰を鍛える体操や、音楽に合わせて  
体を動かす簡単な健康ダンス

参加費 ▶ 1,000円/月（※月初払い）

定員 ▶ 各20名（先着順）

持ち物 ▶ 運動靴、ヨガマットか大きめのバスタオル

お申込  
・  
お問合せ

(公財)日本ダンススポーツ連盟 公認指導員  
(公財)日本スポーツ協会 公認スポーツリーダー

新井 洋三

☎ 090-3386-4162

いくつになっても  
自分で歩けるね!



～ LINEでも申し込みできます!～

- ① 申込講座「健康体操（大垣市）」
  - ② 参加者名
  - ③ 参加希望日
- をご連絡ください

