

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

