



大学との共同研究によって生まれた



今から始める

対象：60歳以上の健康な方

「はじめての健康ダンス教室」 ～ヒップホップダンスで認知症予防～

NHKの「みんなの体操」を、最近のヒットチャートや昭和のヒット曲に合わせて踊るイメージで、ダンスを踊ったことがない方でも気軽にご参加頂けます。このダンス教室は大学との共同研究で認知症予防やストレス解消に効果が期待できるプログラムで実施され、記憶力がどれほど向上したのかについて測定を受けることができます。また後続講座としてダンスの指導員を目指せるダンスリーダー養成講座もご用意しております。皆さまのご参加お待ちしております！

・はじめての健康ダンス教室 (全8回) ※基本的に全8回全てに参加していただける方を募集します

■受講日：
2019年3/28^木・4/4^木・11^木・18^木・25^木、
5/9^木・16^木・23^木

■受講時間：10:45～11:45 ※3/28、4/18、5/16のみ記憶力テストを実施しますので10:15～11:45となります

全て
木曜日

・ダンスリーダー
養成講座 (全2回)

■受講日：
5/30^木・6/6^木

■受講時間：10:15～12:15

全て
木曜日

期待できる効果



脳トレ・認知症予防



転倒予防



柔軟性アップ



肩こり解消



生活習慣病予防



尿もれ予防



ストレス解消



「はじめての健康ダンス教室」
実施の様子を映像でご覧になれます

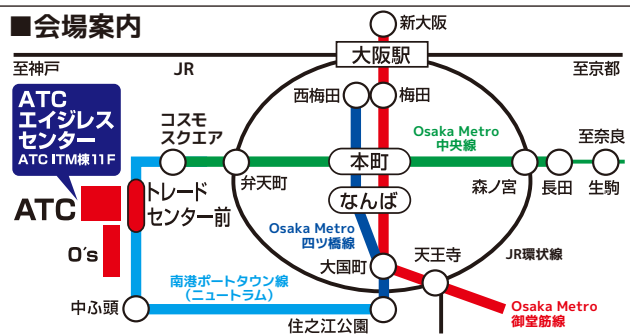
保険代

はじめての健康ダンス教室
1,200円 (1回目に現金払い)

※1:「ダンスリーダー養成講座」の受付は、「はじめての健康ダンス教室」内にてご案内をいたします。

ダンスリーダー養成講座 ※1
1,000円 (DVD代を含む)

■服装 動きやすい服装 (ポロシャツ、Tシャツなど)・靴 (運動靴やスニーカーなど。ヒールがあるものはケガにつながるの
で不可)でお越しください。 ※更衣室はございません。 ■持参品 汗拭き用タオル、お着替え (必要であれば)、飲み物



■参加費：無料 (ただし、上記の保険代がかかります) ■定員：50名 ※先着順 ■開催場所：ATCエイジレスセンターセミナールーム (大阪市住之江区南港北2-1-10 アジア太平洋トレードセンターITM棟11F) ■主催：公益社団法人日本ストリートダンススタジオ協会 (NSSA) ■共催：ATCエイジレスセンター実行委員会 (大阪市、アジア太平洋トレードセンター株式会社) ■共同研究大学：奈良県立医科大学 老年看護学講座 ■後援：厚生労働省、スポーツ庁、一般社団法人大阪府薬剤師会 ■企画協力：BCC株式会社 スマイル・プラスカンパニー ■対象年齢：60歳以上の健康な方 (血圧180/110mmHg、脈拍110回/分を超えている方はご参加いただけません) ■参加にあたっての注意事項：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承知ください。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うことに努めます。 ※体調に不安がおりの方は参加に際し、主治医にご相談の上、ご参加ください。転倒等によるケガ等に起因する損害については、保険の範囲内での対応とさせていただきます。

3月1日 (金) より、申込受付開始します。

ATCエイジレスセンターのホームページ、またはお電話にて
TEL:06-6615-5123

<http://www.ageless.gr.jp/topics/2659.html>



ATCエイジレスセンター
TEL:06-6615-5123

〒559-0034 大阪市住之江区南港北2-1-10
ATC (アジア太平洋トレードセンター) ITM棟11F
最寄駅：ニュートラム「トレードセンター前駅」直結

<http://www.ageless.gr.jp/>
ATC エイジレスセンター 検索