



大阪府
「10歳若返り」
プロジェクト

2022年度 大阪府「10歳若返り」プロジェクト

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、軽快なリズム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、転倒予防に効果が確認されたプログラムで実施され、記憶力や体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す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！

感染予防対策を実施して開催いたします。詳しくはATCエイジレスセンターのホームページをご確認ください。
※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。予めご了承ください。

・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：2022年 10/11^火・18^火・25^火、
11/1^火・8^火・15^火・22^火・29^火

全て
火曜日

■受講時間：10:45～11:45

(10/11と11/22のみ記憶力と体力チェックを実施しますので10:15～12:15となります。)

・ダンスリーダー 養成講座 (全2回)

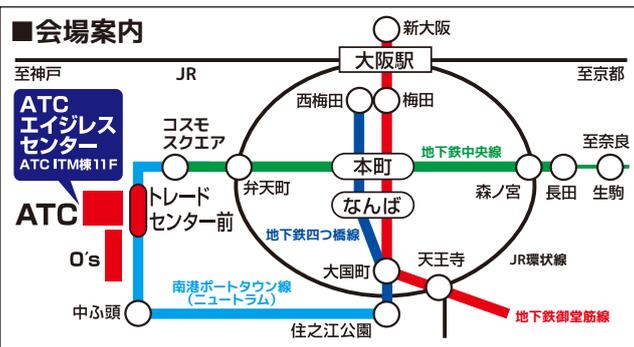
■受講日：

12/8^木・15^木

全て
木曜日

■受講時間：10:15～11:45

■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 ■定員：60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：大阪府 ■運営：公益社団法人日本ストリートダンススタジオ協会 (NSSA) ■共同運営：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、名古屋学院大学リハビリテーション学部 ■企画協力：BCC株式会社 スマイル・プラス事業部 ■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。



■ 下記のFAX用紙かお電話、もしくは右記WEBサイトからお申込み下さい。

<https://www.ageless.gr.jp>

↑ FAX 06-6615-5240 ↑

フリガナ 氏名 (必須)	電話番号 (必須)
ダンス教室を何で知りましたか? (必須) <input type="checkbox"/> このチラシ <input type="checkbox"/> ホームページ <input type="checkbox"/> Facebook <input type="checkbox"/> ポスター <input type="checkbox"/> 広報誌 <input type="checkbox"/> その他	

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

はじめての
健康ダンス
紹介動画

