

参加費

無料

男性歓迎！かっこよく踊りましょう！

椅子に座ってもできる タップダンス

～足を使って心も元気に！楽しく健康づくり！～



日時

5月6月7月13:00～14:30(第2・4火曜)

5/12 5/26 6/9 6/23 7/14 7/21

(7月のみ第2・3火曜日)

会場 東山田地域ケアプラザ 多目的ホール

講師 ミヨコス タップダンス カンパニー
MIYOKO'S TAP DANCE COMPANY

対象

区内在住の

高齢者

の方

東山田地域ケアプラザ

申込・問い合わせ

TEL 045-592-5975

(受付時間 9:00～16:30)

タップダンスで期待できる効果

『筋トレ』

座りながら下肢を動かすことで下肢筋力のトレーニングに効果的

『脳トレ』

音楽を聴きながら足を動かすことで頭のトレーニングに効果的



持ち物

- ・室内用運動靴
(タップシューズではない、上履きまたは運動靴)
 - ・飲み物
 - ・タオル
- 動きやすい服装でお越しください

※お車でのご来場はご遠慮下さい。

