

ダンス経験のない方も大歓迎!!

もう一度青春!

みんなでシニアディスコ

踊って元気!
来って健康!



ディスコダンスで健康維持!

ディスコダンスは、70～80年代のなつかしい音楽に合わせて体を動かすことで、有酸素運動による心肺機能の向上、ストレス解消、ダイエット、脳の活性化などに高い効果があります。フレイル予防としてシニア世代にも人気があり、筋力維持や転倒防止、交流の場の一つとしても注目されています。

※イラストは生成 AI を活用して作成しています

日時: 11月20日(金) 14:00~15:30

会場: 中央公民館 3階 大会議室

定員: 先着 30名

持ち物: 水分補給用の飲み物・汗拭き用タオル
動きやすい服装・靴(普段着で OK)

講師: Kazui Suzuki 先生 (ジャズダンスインストラクター)

申込み: 11月5日(木)以降下記まで電話で

申込み・問合せ: 上田市高齢者介護課 0268-23-5140(直通)

講師紹介

Kazui Suzuki 先生

(鈴木一衣)

ジャズダンスインストラクター
「DANCE TIPS」主宰



長野市の朋友バレエでジャズダンスを学び、LA・NYでの経験を活かし、新しいスタイルを取り入れる。「DANCE TIPS」主宰者として各イベント、公演に出演。近年は「長野市シニアディスコ講座」「佐久コスモホールディスコ講座」の講師も務めている。