

# 体験してみませんか？

1/9(水) 11:15~11:45(30分)

## 青竹ビクス 講師:津島弘美



青竹ビクスは難しい動きなどは一切ありません。  
ただ、インストラクターの指導に合わせて青竹を踏むだけ。  
青竹ビクスを行えば少しずつ臓器の自然治癒力がアップ♪



1/15(火) 11:15~11:45(45分)

## フラダンス 講師:工藤みちる

ゆったりとした動きで有酸素運動をするので心肺機能が向上し血行が良くなります。重心を少し下げた状態で踊ることで足腰が鍛えられます。初心者でも大丈夫！！

1/23(水) 10:00~11:00(60分)

## 社交ダンス

講師:鶴田町スポーツダンス協会

楽に合わせてステップを踏むことで脳に刺激を与え認知症予防に繋がっていると考えられています。



上記すべて**無料**!! 町民なら**どなた**でも**参加OK**♪

場所:鶴遊館 ふれあいひろば 鶴田町社会福祉協議会(担当職員:工藤・竹浪)