

令和7年度 南部市民センター講座

フラダンス

～コグニサイズを取り入れながら～

コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した認知症予防運動のこと。

軽い運動をしながら脳を刺激します。

フラダンスは手と足の動きが異なります。フラダンスに手拍子を入れてみたり、みなさんと、いっしょにコグニサイズをすることで、間違えて笑ったり、試行錯誤しながら楽しんでいただくことを期待しています。

開催日時 8/26、9/9、9/23（火） 午後1時30分～3時30分
会場 南部市民センター（シビックセンター内）3階 体育集会室

募集人員 20人

講師 高井 典子 氏

受講料 200円 / 1回

教材費 なし

服装 パウスカート（パウスカートはお貸しすることもできます。持参も可）

持ち物 飲み物・タオル

締切 8月15日（金） 応募者多数の場合抽選

申込方法 南部市民センターへEメール、電話、または直接来館

住所 岡崎市羽根町字貴登野 15 番地 TEL (0564) 51-1579

★火曜～土曜 9時～21時 日曜・祝日 9時～17時 月曜休館

Eメール nanbu.shimin@city.okazaki.lg.jp

※Eメールの場合は、件名：市民センター講座 フラダンス～コグニサイズを取り入れながら～

本文：①講座名、②氏名、③ふりがな、④年代：20代～80代、etc.

⑤住所、⑥電話番号、(⑦パウスカート貸出し希望の方は明記ください) を記入。

送信してください。

メールアドレスはこちら↓

