

〈講師〉

いしがき よしこ
石坂 淑子

スポーツプログラマー（日本体育協会公認）、レクダンス指導者（日本フォークダンス連盟公認）として、中高年にダンス、健康体操を指導。また、精神保健福祉士（厚生労働省）の資格を取得。心の健康にも力を入れている。

〈講座内容〉

ポップス、歌謡曲、ワルツ、ラテン、童謡などの曲で踊ります。アップテンポの曲、スローな曲など、いろいろな曲で踊ることで、体の健康だけでなく、心の健康や脳の活性化も図ります。

〈用意するもの〉

動きやすい服装（スカート可） 室内ばき

〈会場〉 中央文化センター 他 〈定員〉 30名

〈時間〉 第1・3(土)13:40~15:10 〈対象〉 成人

4/16	いろいろな曲を踊ってみましょう
4/30	ステップ練習とレクダンス
5/14	ステップ練習とカントリーダンス
5/21	レクダンスを主に踊る
6/4	
6/18	カントリーダンスを主に踊る
7/16	
7/30	復習
8/6	レクダンスを主に踊る
8/20	カントリーダンスを主に踊る
9/3	復習
9/17	総復習

*日程・会場が変更になる場合があります。