

朝のはるみで見つけよう ～新しい趣味と気の合う仲間～

# ラテンダンス を踊ろう サルサ入門

申込開始  
9月6日(土)  
14:00～  
※詳細は裏面をご覧ください。

全3回

～楽しく脳トレ！知らずに足トレ！～

① 10/10(金)

全日

② 10/24(金)

10:00～11:30

③ 10/31(金)

開場 9:30

初心者大歓迎！！

ラテンダンスのサルサって知っていますか。ラテン音楽に合わせて踊るダンスで、南米やアメリカだけでなく、世界中で踊られています。ステップを覚えるのは脳トレ、踊れば足トレになり、認知症や寝たきり防止にもなります。やさしい、分かりやすい指導で、初めて踊る方でも無理なく楽しく参加できます。最終回にはサルサ検定6級を実施し、認定証を授与します。陽気な音楽に乗って踊って、楽しくストレス解消！朝のはるみで、Let's dance！！



講師 清水 孝幸 (しみず たかゆき)

日本サルサ協会のサルサダンス特定認定指導員。同協会のサルサ検定1級。今年のジャパンラテンオープンペアヒート部門で3位。55歳の時に築地社会教育会館のサークル体験会でサルサに出会い、ダンス経験ゼロから学び始める。高齢になってからサルサを始めた自らの経験を活かして、高齢者の身体に合わせた指導方法で、初心者でも踊れるサルサをお教えます。

会場 アートはるみ ギャラリー

対象 要介護・要支援認定を受けておらず、起居動作に問題ない方

定員 30名 ※先着順

参加費 無料

持ち物 水分補給用の飲み物、汗拭きタオル、脱げにくく踊りやすい靴 ※動きやすい服装でお越してください。

お申し込み  
問い合わせ先

月島社会教育会館晴海分館 アートはるみ  
中央区晴海1-4-1月島第三小学校等複合施設地下1F  
TEL/FAX 03-3531-9190

※詳細はチラシ裏面またはHPをご参照ください。

詳細はこちらから↓



【主催】中央区立月島社会教育会館

