



やって
たのしい!

だれでも
できる!

認知症予防 だんだんダンス®



基礎講座 & インストラクター養成講座

基礎講座

まずは踊ってみたい！
ダンス映像（DVD）などにあわせて、
楽しく踊れるようになります。
ひとりで、みんなで楽しみたい方へ！

参加費用：4,860円（税込）
※テキスト・ツール代込み
※費用は参加当日にお持ちください

内容：だんだんダンスとは/準備体操/スタンダード版と
リハビリ版ダンス/ロールプレイング 他

インストラクター養成講座

インストラクターとして活躍したい！
ダンスの動きの意味を解説。
声かけの方法も学んで、
だんだんダンス®を各施設、イベントや
自分の教室などで教えることができます。

参加費用：16,200円（税込）
※テキスト・ツール代込
※費用は参加当日にお持ちください

内容：ダンスの効果を高める体操2種/ダンス指導を
するために/キューイング/ロールプレイング 他

基礎講座で楽しく踊る♪ インストラクター養成講座で学ぶ！
養成講座修了者には、各イベント等でインストラクターとして活躍していただけます♪

基礎講座

インストラクター
養成講座

インストラクター
として活躍！

ダンスを踊っているときのみなさんの笑顔がうれしいですね。（インストラクター Sさん）

座ったままでもできてとにかく楽しいんです。「ダンスなんて・・・」と最初は思っている方も、音楽がかかると自然に体が動き踊りはじめて、普段は表情がなかなか出ない方が、笑顔満開で楽しく踊ってくださいと、本当にうれしい！ワハハと笑って脳も心も活性化、夜ぐっすり眠れるといわれるのはもちろん、子供からシニアの方までどなたにとっても体と脳が活性化するダンス、私自身もみんなと一体になって楽しんでいます。



➔ 講座のスケジュール、お申込み等、詳しくは裏面へ

だんだんダンス®

基礎講座 & インストラクター講座



講座スケジュール

	基礎講座	インストラクター養成講座	場所
	10:00~12:00	13:00~17:00	
4月23日(土)	●		にんじん荻窪ふれあいの家
5月18日(水)	●		ケア・センターやわらぎ研修センター
6月16日(木)	●	●	ケア・センターやわらぎ研修センター
7月16日(土)	●		にんじん荻窪ふれあいの家
9月21日(水)	●		ケア・センターやわらぎ研修センター
10月15日(土)	●	●	にんじん荻窪ふれあいの家
11月17日(木)	●		ケア・センターやわらぎ研修センター
12月17日(土)	●		にんじん荻窪ふれあいの家

※基礎講座は5名以上、インストラクター養成講座は2名以上で開講します。

※上記日程以外でディサービスでのダンス体験会もやっています。お気軽にお問い合わせ、ご参加ください。

申込方法： 下記、「だんだんダンス事務局」に、電話もしくはメールにてお申し込みください。メールにて申し込みをされる方は、①名前 ②住所 ③電話番号 ④勤務先・所属団体 ⑤申込日 をご記載ください。参加確定のご連絡をさし上げた時点で、参加可能となります。

申込締切： 講座の1週間前までにお申し込みください。

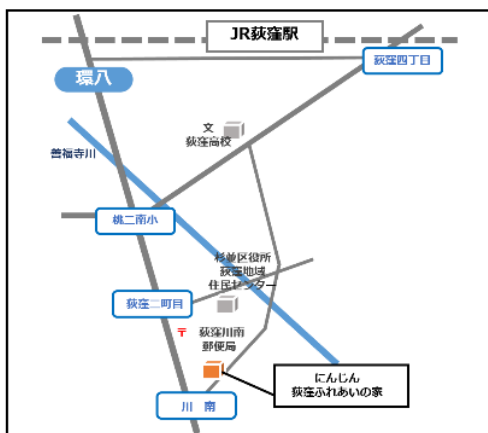
アクセス：

にんじん荻窪ふれあいの家

杉並区荻窪
2-29-3

JR荻窪駅
徒歩15分

南口発バス
荻51,53,54,55
川南下車
徒歩5分



ケア・センターやわらぎ研修センター

立川市錦町
2-6-23
小川ビル2階

JR立川駅
徒歩7分



特定非営利活動法人ケア・センターやわらぎ だんだんダンス事務局

住所：〒190-0013 東京都立川市富士見町2-31-23

TEL : 042-526-2217 MAIL : info@dandandance.jp

だんだんダンス

検索