

だんだんダンス ステップアップ

だんだんダンスでは、初級、中級、上級の3講座をご用意しています。



だんだんダンス 初級講座

「認知症予防に興味がある」「ダンスを手軽に知りたい」「楽しそうだから、やってみたい」という方に。

受講後：	<ul style="list-style-type: none">・だんだんダンスと、スタンダード版・リハビリ版の違いが分かる。・楽しく体を動かすこと、一体感を感じられる。・ダンスの基本的な動きを知ることができる。
対象：	どなたでも
定員：	30名
所要時間：	60分
受講料：	1,500円（税込）

だんだんダンス 中級講座

「認知症予防として効果的に踊りたい」「中身をちゃんと知りたい」「もっとうまくになりたい」という方に。

受講後：	<ul style="list-style-type: none">・認知症予防としての効果的な動き方や注意点がわかる。・健康的にきれいに踊れるようになる。・正しい動きが分かる
対象：	どなたでも
定員：	10名
所要時間：	120分
受講料：	3,000円（税込）

だんだんダンス 上級講座

「車いすやデイサービスでどのように使えば良いか実践を知りたい」「動きの意味や効果をしっかり学びたい」という方に。インストラクターとして活躍したい方はこの上級講座の受講が必要です。

受講後：	<ul style="list-style-type: none">・車いすや片麻痺の方ともダンスが安全にできる仕方がわかる。・より実践的で「こういう時はどうするの」に応えられるようになる。・インストラクターとして地域やグループで教えられるようになる。
対象：	どなたでも
定員：	10名
所要時間：	360分 ※インストラクター認定試験の時間を含みます。
受講料：	20,000円（税込） ※インストラクターとして登録する場合は認定登録料として別途3,000円が必要です。