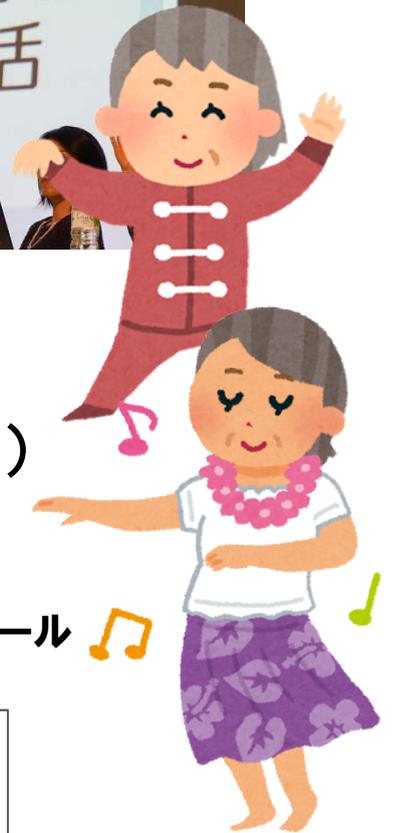


100歳万歳！！

攻めの予防！

～人生100歳時代を生きる～



**入場
無料**

日程 2019年1月19日（土）

時間 14:00～16:00

会場 立川市女性総合センター アイムホール

【プログラム】

・講演：題目「“学ぶ”は楽しい～生涯学習について～」
立川市教育長、立川落語会所属（落語歴38年）小町邦彦氏

・多摩地域の「健康」「身体づくり」の活動ワークショップ
～みんな一緒に心も身体もイキイキ元気になろう～

- ・気持ちもゆるり、ゆったり踊ろう♪「フラダンス」
団体名：Lehua Aloha Hula（レフア アロハ フラ）
- ・見ているだけで元気になる！「チアリーディング」
団体名：東京女子体育大学 チアリーディング部「beans」（ビーンズ）
- ・懐かしさいっぱい！「民謡」
団体名：紅花会（べにはなかい）
- ・楽しく笑ってわははと踊る！「認知症予防 だんだんダンス®」
団体名：NPO法人ケア・センターやわらぎ だんだんダンスチーム



主催：NPO法人 ケア・センターやわらぎ

共催：社会福祉法人 にんじんの会

だんだんダンス事務局（デイサービスセンターやわらぎ・阿佐谷）

〒166-0015

杉並区成田東5-30-7（成宗須賀神社。杉並高校近く）

TEL: 03-5397-8030 / FAX: 03-5397-8050

HP: <http://dandandance.jp/>

Mail: info@dandandance.jp

【多摩・23区で活躍する出演団体のご紹介】



「Lehua Aloha Hula(レファ アロハ フラ)」

Aloha! 私たちのグループは杉並地域で活動をしています。月3回クラス、月2回クラスがあり、年齢は40代から80代のグループでとても楽しくおけいこしています。デイサービス、ケアハウスなどに喜んでボランティアに伺い、共に楽しみ喜ぶことで、心の成長、また思いやり、優しさを学んでいます。



「東京女子体育大学 チアリーディング部 beans(ビーンズ)」

平成元年に同好会として設立され、次の年にJALCUP優勝。その後も、数々の優秀な成績を残してきたチームです。あふれる笑顔、明るいかげ声、パワフルな動きを軽快なリズムに乗せて行うチアリーディングです。



「紅花会(べにはなかい)」

立川で約50年前から続く民謡クラブの草分け的存在です。もともとは秀美保会(初代:藤本秀美保)からスタートした民謡クラブの伝統を現在まで引継ぎ、ボランティアで施設を回るなど多くの方に懐かしさと楽しさをお届けしています。



「認知症予防だんだんダンス®」

誰でもできる! やって楽しい! 毎日できる! 笑いでいっぱいになるのがこの「だんだんダンス®」です。
エビデンスに基づいたストーリーのあるダンス、懐かしくてリズムカルな音楽で、自然に身体も心も、「だんだん」動き出す♪
一緒に楽しく認知症予防、100歳まで元気に楽しく踊りましょう!