

# 認知症予防 だんだんダンス講座

## ～たのしいクラス・もっとたのしいクラス～



認知症予防「だんだんダンス®」を楽しく学んでみませんか？  
福祉・高齢者関係の方から運動初心者まで、どなたでも大歓迎です。

### 開講講座スケジュール

2019年 開催日	たのしいクラス	もっとたのしいクラス
2月10日(日)	10:00-15:00	※せんせいクラス
3月10日(日)	10:00-11:00	12:00-14:00
4月14日(日)	10:00-11:00	12:00-14:00
5月26日(日)	10:00-15:00	※せんせいクラス

※ 7日前時点で最少開講人数に届かない場合は、中止の可能性があります。  
※ 上記日程以外でデイサービスでのダンス体験会もやっています。

お申込みお問い合わせ **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)

杉並区成田東5-30-7 (成宗須賀神社。杉並高校近く)  
JR中央線、JR総武線、東京メトロ東西線「阿佐ヶ谷」駅より徒歩15分  
東京メトロ丸の内線「南阿佐ヶ谷」駅より徒歩5分  
【TEL】03-5397-8030 【メール】[info@dandandance.jp](mailto:info@dandandance.jp)



だんだんダンス

検索

# だんだんダンス3つの講座

## たのしいクラス

### 誰でも気軽に楽しめる！

- こんな方に
  - ・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
- 受講後
  - ・だんだんダンスの楽しさとスタンダード版、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
- 時間：60分
- 定員：30名
- 受講料：1,500円（税込）
- 対象：どなたでも

## もっとたのしいクラス

### 効果も知ってもっと楽しめる！

- こんな方に
  - ・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
  - ・もっとうまくなりたい
- 受講後
  - ・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
  - ・身体にいい動きが分かる
- 時間：120分
- 定員：10名
- 受講料：3,000円（税込）
- 対象：どなたでも

## せんせいクラス

### 先生として活躍できる！

- こんな方に
  - ・支部を立ち上げたい
  - ・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
- 受講後
  - ・NPO法人やわらぎの支援を受けてロゴ等の使用や講師派遣が許可され支部として活動できる
- 時間：240分
- 定員：10名
- 受講料：20,000円（税込）  
+インストラクター登録3,000円
- 対象：もっとたのしいクラス受講者

## バラエティー豊かな講師たち



## 申込方法・〆切

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(任意) ⑤申込日 をご記載ください。開講7日前が〆切です。

## 開催場所

**デイサービスセンターやわらぎ・阿佐谷**  
杉並区成田東5-30-7(成宗須賀神社。杉並高校近く)  
JR中央線、JR総武線、東京メトロ東西線「阿佐ヶ谷」駅 徒歩15分  
東京メトロ丸の内線「南阿佐ヶ谷」駅より徒歩5分

