

お茶の水女子大学とコラボ企画 桜蔭塾「オンラインダンス教室」



【講師】

お茶の水女子大学
基幹研究院 教授
水村真由美 先生

ダンスの良さは、人と比べることなく、自分らしさを追求する点にあります。また近年ダンスは、運動としての特性から、認知症予防に最も効果のある運動といわれています。

音楽にあわせて四肢をさまざまに動かすダンスは、他の運動形態にはない特徴があり面白さもあります。意外にやってみると楽しい。。というのもダンスの特徴です。

みなさんも是非参加してみませんか？
オンラインでお待ちしております。



←お申込み

初回開催日 : 7月12日(火)
開催時間 : AM 11:00-12:00
参加費 : 無料
開催方法 : Zoom
募集対象 : どなたでも

★秋以降の予定は
随時HPで更新

詳細 : <https://www.ouinjuku.com/koza>

お問合せ先 : <https://www.ouinjuku.com/toiawase>

一般社団法人 桜蔭会