

## ヨーヨーお手玉ダンス～曲に合わせて簡単ダンスに楽しくチャレンジ～

[講座紹介] ゴム付きでゴムの反動を利用した「ヨーヨーお手玉」は、落としたお手玉を拾う必要がないので、足腰に痛みがある高齢者の方々に好評です。「ヨーヨーお手玉」と「ダンス」のコラボは、歌に合わせてリズムよく動くことができるので、集中力が付き血の巡りが良くなり、運動機能の回復と若返り（アンチエイジング）に効果があります。

時間 水曜日 10:00～11:30

場所 文化振興会館 3階第5研修室

講師 お手玉遊び市民大会実行委員会

定員 30名

受講料 1,500円

回	日 程	テーマ（内 容）
1	6月16日	ヨーヨーお手玉の投げ方～基礎編～
2	7月21日	ヨーヨーお手玉の投げ方～応用編～
3	8月18日	ヨーヨーお手玉ダンス～基本編～
4	9月15日	ヨーヨーお手玉ダンス～応用編～
5	10月20日	ヨーヨーお手玉ダンス～講座オリジナル編～

\* ヨーヨーお手玉（2個組）700円

お持ちでない方は購入してください。（1回目の講座当日に購入できます）