

団 体 紹 介 資 料

ふりがな 団 体 名	ぐらんつ グ ラ ン ツ
活 動 内 容 活動内容 の P R	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 社交ダンスは、フレイルや認知症の予防効果があると言われています。 ◎ 社交ダンスを通じて、次の様なことを図ります。 ◎ 他の団体との交流を図り、地域との交流を深める。 ◎ 健康寿命を保つためには、下半身の鍛錬、適度な運動量が必要です。 ◎ 又、仲間と楽しくレッスンする中で、社交性を磨き、パートナーを尊重する人としてのルール、マナー、を身に着けることが出来ます。 ◎ 音楽を聴き、リズムに合わせて体を動かすことで、精神的にも浄化され、明るく楽しい人生を過ごします。 ◎ みなさんご一緒にどうぞ、 初めての方、大歓迎です。
実施場所	土岐津公民館 ホール
実施日	毎週水曜日 (月4回)
実施時間	午前10時30分 ~ 午前12時00分 (90分)
団体登録者数	11名
会 費	1か月 2,000円
講師名	清 水 香 代 子 先生
問い合わせ先	氏 名 古 田 洋 子 電話 090-1759-3038

※ 当資料は窓口での縦覧及びホームページへに掲載し公開します。