

(広報資料)



平成30年11月6日  
京都市西京区役所洛西支所

担当 健康長寿推進課  
電話 075-332-8140

平成30年度 らくさい健康長寿プロジェクト

## はじめての健康ダンス教室

(8回シリーズ)の実施について

～ヒップホップダンスで認知症予防!!～



この度、洛西支所では、元気なシニアの皆さんに楽しく運動習慣を身に付けていただくため、公益社団法人日本ストリートダンススタジオ協会と奈良県立医科大学老年看護学講座が共同研究・開発したヒップホップ健康ダンスの教室(全8回)を両者の御協力を得て実施します。

ヒップホップ健康ダンスは、誰もが手軽に楽しく運動習慣を身に付けることができるだけでなく、認知機能の向上やストレス軽減の効果も確認されています。

また、全8回のプログラムの中で、認知機能に関する測定も行います。

ダンスが初めての方でも大丈夫!是非お申込みください!

### 記

#### 1 日時, 場所

開催日	時間	場所
1回目 平成30年12月25日(火)	10時00分 ～11時30分 (受付:9時30分 ～)	洛西支所 2階 大会議室
2回目 平成31年1月16日(水)		
3回目 平成31年1月22日(火)		
4回目 平成31年1月29日(火)		
5回目 平成31年2月5日(火)		
6回目 平成31年2月12日(火)		
7回目 平成31年2月20日(水)		
8回目 平成31年2月26日(火)		

※ 8回とも内容は異なります。継続して取り組むことでダンスの効果が向上しますので、原則として8回通して御参加ください。

なお、認知機能に関する測定の結果は、第8回目にお渡しします。

#### 2 参加費

無料

### 3 内 容

インストラクターの指導のもと、下記の研究機関が共同で研究・開発した運動プログラムを行います。開始前には、血圧を測定し、当日の健康状態をチェックしたうえで準備体操を行い、音楽に合わせて健康ダンスを行います。

- (1) 講 師 公益社団法人 日本ストリートダンススタジオ協会
- (2) 対 象 60歳以上で医師から運動制限をされていない方  
(血圧180/110mmHg, 脈拍110回/分を超えている方は御参加いただけません)
- (3) 持ち物 運動しやすい服と靴, タオル, 飲み物
- (4) 定 員 45名 (事前申込み・先着順)
- (5) 申込方法

電話, F A X 又は E-mail で洛西支所健康長寿推進課までお申込みください。

申込期間 : 平成30年11月22日(木) から同年12月20日(木)まで

※ 申込締切後でも定員に達していなければお申込みいただけますので、電話でお問い合わせください。

#### 【お申込みの際の注意点等】

- ・ 申込みの際は, ①イベント名, ②氏名, ③年齢, ④住所, ⑤電話番号, F A X 番号又は E-mail アドレスをお知らせください。
- ・ メール又は F A X でお申込みの場合, 2~3日以内に参加の可否を返信いたします。
- ・ 本事業で実施する測定は, 協力研究機関が厚生労働省の科学研究助成による研究の一環として行い, その結果は個人が特定されない形で研究に活用されます。また, 事業で取り扱う個人情報については, 各機関が個人情報保護に関する関係法令に基づき適正に管理します。

※ 本事業は, 「らくさい健康長寿プロジェクト」の対象事業です。スタンプラリー帳をお持ちいただければスタンプがもらえます。

### 4 主催及び問合せ先

西京区役所洛西支所保健福祉センター 健康長寿推進課

電 話 : 075-332-8140

F A X : 075-332-8420

E-mail : [rakusai-kenko@city.kyoto.lg.jp](mailto:rakusai-kenko@city.kyoto.lg.jp)



### 5 協力研究機関

公益社団法人日本ストリートダンススタジオ協会

奈良県立医科大学老年看護学講座