

# 健康で元気に暮らすために 各地域の音頭を活用して筋力強化の振り付けを発表しました

(2018年10月14日/ユニコムプラザさがみはら)

第1弾は <相模原音頭>と<町田音頭>の振り付けです



## 健康づくりに最適な音頭のリズムによって 筋力強化振り付け踊りの練習に参加しませんか

私たちは皆が楽しみながら健康増進になるのが最良と考えており、日頃から仲間と各サークル活動に励んでいる皆様と筋力向上の踊り練習をご一緒し、広く普及することを望んでおります。

つきましては、ワクワクする練習日を下記の通り計画しておりますので、ぜひお誘いあわせの上、ご参加下さるようお願いいたします。

また、ボランティア活動として、地域の健康づくり支援に取り組みたいとお考えの個々人の方、練習会にお気軽にお越しください。

**楽しく元気なまちづくりを筋力向上の踊りの輪で広げていきましょう！！**

1回	2019年 1月12日(土)	13:00~17:00 実習室①	5回	5月11日(土) (予定)	13:00~17:00 実習室①	9回	9月14日(土) (予定)	13:00~17:00 実習室①
2回	2月9日(土)	13:00~17:00 "	6回	6月15日(土) (予定)	13:00~17:00 "	10回	10月5日(土) (予定)	13:00~17:00 "
3回	3月9日(土)	13:00~17:00 "	7回	7月13日(土) (予定)	13:00~17:00 "	11回	11月10日(土) (予定)	13:00~17:00 "
4回	4月20日(土) (予定)	13:00~17:00 "	8回	8月10日(土) (予定)	13:00~17:00 "	12回	12月9日(土) (予定)	13:00~17:00 "

### <<練習会への各サークルの参加のお願い>>

- ◆ にぎわいのコーラスグループや運動にもなるフラダンスなど、会場のみんながワクワクするサークル活動の練習参加を歓迎します。(1サークル5~15名でお願いします。)
- ◆ 多数のお申し込みが予想されますので、1サークル最大1時間を音頭の練習と紹介の時間とします。
- ◆ おやつや飲み物はご持参下さい。手ぶらの方は200円のカンパでOKです。

ご希望の回と概略をご記入の上、下記のFAX、又はEメール宛にお送り下さい。折り返しご連絡します。

＜貴サークルの活動内容＞	
サークル名： _____	さがみはら音頭等の練習日： _____ 回希望
代表者名： _____	連絡先 氏名： _____
サークルメンバー人数： _____	住所： _____
ジャンル： _____	電話： _____ FAX： _____
(あれば) URL： _____	Email： _____

お問い合わせ・お申し込みは \_\_\_\_\_

一般社団法人 コミュニティ ソーシャル サポート(CSS) TAKAYAMAまで  
 TEL 042-719-3928 FAX 042-726-4422 Eメール wanowa7@gmail.com  
 ホームページ <http://wanowa.com/> 又は <http://cs-support.org>



◆地域の元気に貢献する健康づくり支援委員を募集しております。ご希望の方は自由にお越し下さい。

◆健康促進に役立つ日本健康づくり推進協議会の発足に当たってweb上で実証がスタートしました <http://www.health-japan.org/>