

シニアスクールⅡ

80年代ヒットナンバーで踊る！ディスコダンスレッスン



<日時・場所>

令和5年11月10日（金）・24日（金）10：00～11：30 青海公民館 講義室

<講師>

宗石 則子 さん（あい・愛マインド所属インストラクター）

<参加者>

13名（11/10）・12名（11/24）（市内在住又は在勤の55歳以上の人）

<事業内容>

・70～80年代のディスコミュージックを聴くと、自然に身体が動いてしまう！軽やかなダンスステップをするためのストレッチやムーブメントを学んだ後、簡単なステップで、課題曲ノーランズの「ダンシングシスター」に合わせて振り付けを学んで、楽しみながらっこよく踊りました。先生の楽しく丁寧なご指導のもと、一つずつの動作、ステップを覚え、最後には課題曲をマスターしました。

<主な参加者の声>

・ダンスも楽しく、普段動かさないところが、とても伸びて気持ち良かったです。家では、じっとしていることが多いので、腰痛などもあり、ダンスやストレッチだったのでとても楽しく動くことができて良かったです。体中がポカポカして楽しかったです。ダンスだけに限らず、健康面の話がとても勉強になりました。今後も続けてほしいですネ。