

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4年11月18日(金)・25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>

15名(11/18)・12名(11/25) (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、課題曲アース・ウィンド・アンド・ファイアーの「セプテンバー」に合わせて振り付けを学んで、楽しみながらか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>

・普段使っていない体の筋肉をほぐせました。リズムにのって踊るのは心が解放されます。先生のお話が楽しいので笑ってばかりで、いい時間をありがとうございました。・体を動かして気分が晴ればれとしました。日常に取り入れていきたいと思います。

<講座を終えて>

・受講者さんにとって、バブル時代のディスコダンスを懐かしむとともに、楽しく踊ってストレス解消、健康増進に役立てるよい機会になったと思います。ダンスは認知症予防にも効果的だとか。今後も日常にディスコダンス取り入れて、楽しみながら身体を動かしていただけたらと思います。