

# SAMと踊ろう!

## 踊って健康!ダレデモダンス

# ダレデモダンス公開講座

参加費  
無料

2026年  
5月6日水

開場:12時30分 / 開演:13時30分

会場 那須野が原ハーモニーホール  
大ホール

〒324-0041 栃木県大田原市本町1丁目2703-6

定員 400名 定員になり次第締め切り

申込み お電話またはQRコードよりお申込ください。

TEL:0287-28-9042

(受付時間9:00~16:00)



### 前半

- ・河本 俊介新病院長 挨拶
- ・トークディスカッション(30分)

井上 晃男名誉院長をはじめ医療スタッフからの質問にSAMさんが回答します。健康寿命の延伸をテーマに運動と心身の健康、リハビリの重要性や地域の健康づくりについて対談し、健康寿命の大切さを伝えます。

### 後半

- ・ダレデモダンス体験(30分)

ダレデモダンスのプログラムを30分程度に要約した体験版

- 着席した状態でのストレッチと脳トレ
- 体を実際に動かすダンスパート
- 振付を音楽に合わせて踊ってみる

## ダレデモダンスって?

これまでの経験を注ぎ込み、誰もが無理なく踊ることのできるダンスを考案しました。

高齢者や主婦の方など、これまでダンスに触れる機会がなかった方々でも、リズムに合わせて身体を動かす楽しさに出会えます!

主催



那須赤十字病院

日本赤十字社

〒324-0062 栃木県大田原市中中原 1081-4

Tel: 0287-23-1122 (代表)



協力

T/PROJECT PRO  
株式会社栃木プロジェクトプロ