ダンス公開講座

講座冒頭にSAMさんからのビデオメッセージ！！

ダレデモdANCE In 那須赤十字病院

参加費無料

2026.11.21（土）

場　所　那須赤十字病院　2F マイタウンホール

一　部　開場 13:30　開演 14:00

二　部　開場 15:00　開演 15:30

定　員　各部50名 定員になり次第締め切り

申　込　電話またはQRコードで申込
0287-28-9042
（平日9:00～16:00）



DAISUKE

認定インストラクター



CHIHA

踊って健康 Let's Dance！

認定インストラクターによるダンスプログラム

SAMさん考案の ダレデモdANCE 年齢は問いません

- ロコモ・メタボ・認知症予防にも効果的
- 60代から80代の方でも安心してできる有酸素運動
- 医師や理学療法士の監修のもと安全性と運動性を兼ね備えたプログラム
- イスに座りながらでも可能！

那須赤十字病院
日本赤十字社