

# SAMと踊ろう!

## 踊って健康!ダレデモダンス

# 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 申込開始までしばらくお待ち下さい

前半

### トークディスカッション(30分)

井上 晃男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!



那須赤十字病院

〒324-0062 栃木県大田原市中田原 1081-4  
Tel: 0287-23-1122 (代表)



協賛  
T/PROJECT PRO  
株式会社栃木プロジェクトプロ