

令和5年度 始動
大人の部活動シリーズ

ジャズダンスとは…

バレエの要素を取り入れた
自由なスタイルのダンス。
最近のK-POPグループや
アイドル・アーティストなどのダンスは
ほとんどがジャズダンスに分類されます。

ジャズダンス 初心者講座 体験教室

参加無料



4月15日(土)

13:30~14:30

対象：ダンス初心者の大人（高校生も可。小・中学生は親子で受講）

ダンスの基本に触れながら、健康な身体づくりや脳の活性化など、
こころとからだに様々な良い効果のあるダンスを楽しみませんか。
ダンスをしてみたいけど踏み出す勇気がなかった方、
5月からの講座に先立って、この機会に是非体験してみてください！

♪講師からのメッセージ♪

ダンスを踊るには、一度に何個ものことを同時に考えて動かなくては
いけません。振り付けを覚える、曲を聞きリズムに乗る、
手と足をバラバラに動かす…。これは脳科学的に、記憶力や
脳の活性化に繋がるということが実証されています。
楽しくて、頭も良くなる！そして、誰でも出来るようになる！
まずはダンスを体験して、楽しさを感じてみてください♪



日時：令和5年4月15日（土） 13:30～14:30

場所：まなびあむ 3階 多目的室2

内容：BTS Dynamiteを踊る

講師：ICAプロジェクト代表 福村 功氏

対象：ダンス初心者の大人（高校生も可、小・中学生は親子で受講）

性別・年齢は問いません 男性大歓迎

定員：20名（多数の場合は抽選になります）

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、上履き（二足制のため）

申込み：4月6日（木）までにお電話（64-4060）で



ダンス初心者講座（連続開催）のお知らせ

令和5年5月～8月の4ヵ月間、月2回（計8回）の講座を開催予定

詳しくはHPまたはポスター・チラシをCheck

【お問い合わせ】

舞鶴市多世代交流施設 まなびあむ

〒625-0035 舞鶴市溝尻 150-11 ☎：64-4060 FAX：64-4064

※毎週月曜日（祝日を除く）休館日

お問い合わせは火～土曜日の8時30分～17時15分をお願いします