

# シニアのチアダンス 教室開催!



いつまでも美しく! 若々しく!

【インストラクター】  
中川美都里です!  
笑顔で楽しくダンス

## ☆チアダンス教室無料体験開催☆

楽しく元気に身体を動かすシニア対象のチアダンス教室を  
2008年から開催して行きます。

第1回メンバー募集を兼ねた無料体験教室を行います  
初心者大歓迎!!とても簡単なステップからなので安心  
ポンポンを持って楽しく自分を表現してみませんか?  
美容と健康のため、そして自分をきらきら輝かせて  
楽しい曲に乗せて身体を動かすと楽しくなってきますよ



チアダンスで美容と健康 “生き生き元気にチアアップ!”  
～生き生き元気塾のシニアのチアダンス教室無料体験～

日程:3月17日(月)/27日(木) 開場 13:15 13:30～15:00

場所:深川スポーツセンター 2階 多目的室

〒135-0044 東京都江東区越中島 1-2-18 TEL 03-3820-5881

(門前仲町駅下車(4番出口徒歩5分 JR京葉線・越中島駅下車(1番出口)徒歩2分)

講師:中川美都里 (日本チアダンス協会公認インストラクター)

対象:50歳くらいから 持ち物:運動できる服装・靴、タオル

参加費:無料 定員:10名

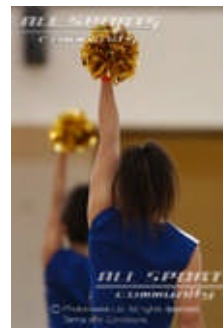
主催:NPO法人生き生き元気塾

申込み:以下まで、あらかじめご連絡をしてください。(氏名・年齢・住所・TEL・メール)

(1)TEL&FAX 03-3631-2912

(2)携帯TEL 090-4612-0697

(3)メール info@ikiikigenki.com



チアダンスで心と身体を解放 “生き生き元気にチアスピリット！”  
～生き生き元気塾のシニアのチアダンス教室無料体験～

内容 スケジュール

13:15 開場

13:30 スタート

ウィーキングアップストレッチ  
簡単チアダンス体験会  
クールダウンスストレッチ

15:00 終了予定



講師 中川美都里

日本チアダンス協会公認インストラクター。

日本チアダンス協会プロデュースの「Team JCDA」に所属。

全日本チアダンス選手権大会オープニングアクトをはじめ、スポーツイベントなどで活躍、そしてチアダンスの普及活動に務めている。

元「Team Acuvue」のメンバーであり、今春、オランダにて開催された全米選手権で日本人初の優勝を勝ち取る。



主催 NPO法人生き生き元気塾

代表理事 本多慶吉(健康運動指導士・精神保健福祉士・関東中央病院講師)

主にシニアの「心と身体の健康」に焦点を絞り、元気で楽しく健康的長生きの出来る高齢社会の実現を目指す団体。そのために、インプロ(即興・コミュニケーションゲーム)を活用した参加同士が楽しく触れ合い仲間作りも出来る“健康運動レクリエーション教室”の開催とそれに伴う介護予防や家計での医療費削減などへの貢献をしていきます。

NPO 法人 生き生き元気塾

代表理事 本多慶吉(生き生き元気塾 塾長)  
副理事 川島 清  
(NPO 法人日本生涯スポーツ推進研究所代表 )  
副理事 絹川友梨(女優・インプロワークス 代表 )  
理事 伊藤京子  
(健康運動指導士・精神保健福祉士・心理相談員)  
理事 鏑原洋平(歯科医師)  
監事 賀川祐二  
(NPO 法人病児保育をつくる会 代表理事)



TEL:03-3631-2912  
090-4612-0697  
FAX:03-3631-2912  
mail:info@ikiikigenki.com

<http://www.ikiikigenki.com/>

申込書

氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 才 \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

メールアドレス \_\_\_\_\_

開催日(参加希望日) \_\_\_\_\_