



見て.聞いて.考えて.マネする



# リズムダンス エクササイズ



音楽のリズムに合わせて全身運動♪

脳の活性化（記憶力/判断力/集中力） 身体機能の維持. 向上

**★脳トレ要素と運動要素を兼ね備えたプログラム★**

・動きのリズムがゆっくりになってきてませんか？

日常生活はリズムで満ち溢れています。様々なリズムに合わせて体を動かすことは身体のバランス能力向上に繋がり転倒防止にも非常に効果的です！リズム感は大からでも育てられる能力です。

**日 時** 3月14日（土） 15：00～16：00

**場 所** 三木山総合体育館 体育室

**対 象** 18歳以上



**持ち物** 補給水・汗拭きタオル・室内シューズ

**参加費** 500円

**定 員** 先着20名

**担 当** 桂（マックススポーツ）

三木山総合公園  
ホームページ



三木山総合公園  
Instagram



**お申込み/お問合せ** 三木山総合体育館 ☎ 0794-83-4445