

平成26年度 鎌倉市介護予防教室

# 楽！楽！爽快！リズムダンス

～楽しみながら身体を動かしましょう！～

音楽に合わせて手や体を動かし、体に負担の少ない  
ラクラクとした動きで運動機能の向上を図ります♪

**日時：平成26年 12月13日(土)**  
**14:00～16:00**

**場所：**社会福祉法人 聖テレジア会  
聖マリア棟 3階会議室 (裏面地図参照)

**対象者：**鎌倉市内在住の65歳以上の方

**定員：**30名 (予約制・先着順) ※参加費無料

**講師：**山森 雅子先生 (北鎌倉女子学園  
保健体育教諭・ダンス部顧問)

北鎌倉女子学園のダンス部顧問として、昨年は全国中学校  
高等学校ダンスコンクールに入賞されるなどご活躍されています。  
また、鎌倉市内における演劇活動など、文化活動にも  
幅広くご活躍中です。

 問い合わせ・申し込み先

**地域包括支援センター 聖テレジア**  
**電話 38-1581**