



JSDC のアメリカンスタイルで無理なく健康と美容を維持しましょう

# シニア社交ダンスクラス

60歳以上の方対象  
1レッスン(1時間20分)

**800円**

入会金なし・いつでも見学して頂けます  
ダンスシューズ、パートナーは必要ありません  
普段通りの服装、いつもの靴でお気軽にお越しください

## 世田谷クラス

毎週月曜 13:00  
(4月より毎週月曜 13:30)  
桜新町区民集会所など  
世田谷区の施設

## 中野クラス

毎週火曜 13:30  
中野東部地域センター、  
または宮園高齢者会館

## 渋谷クラス

毎週木曜 13:30  
JSDC 渋谷プライベート  
スタジオ (渋谷駅5分)

☆☆☆☆☆☆ レッソンの流れ ☆☆☆☆☆☆

- ①ストレッチ体操
- ②ウォームアップ(準備)ダンス
- ③モダン(社交ダンス)
- ④休憩
- ⑤ラテン(社交ダンス)

※健康維持と楽しさを第一に、無理なく行います。それぞれのペースで御受講ください

### ●いつまでも若々しく、輝き続ける自分であるために●

セカンドライフを存分に楽しんでいらっしゃる方も多いかと思いますが、年齢を重ねれば重ねるほど、体は少しずつ弱って行くのも現実です。見た目が若々しい皆さんも、体の中では徐々に骨を守る筋肉が衰え、滑って転んだりすることが多くなってきます。骨を守っている筋肉が少なくなると、転んだ時に骨が折れやすく、骨折で体を動かす機会が減り、その結果、外出する機会がなくなって来ます。そうなる前、動かさなくなってしまった筋肉がますます衰えてしまいます。何歳になっても、筋肉は皆さんの体内の若々しさを保ちます。また、体力が弱ると、精神的にも不安になり、病院や、薬、医療保障のお世話になる機会も増えてしまいます。

これからは、団塊の世代・高齢者の皆さんも、ひとりひとりが健康になるという意識をもっと持って頂きたいと思えます。治療よりも予防。薬や病院に高額なお金を費やすのではなく、適度に体を動かして、楽しく明るい毎日を過ごすようになって頂きたいです。

無理なく体を動かす方法のひとつとして、社交ダンスがあります。音楽を楽しみながら、適度に体を動かし、頭を使ってステップを覚えます。手と手を取り合って踊り、同性だけでなく異性のお友達も出来ます。

ジャパンソーシャルダンスクラブ(JSDC)では、どなたでも気軽に普段着で出来るアメリカンスタイルの社交ダンスのレッスンを行っております。日本で一般的に行われている競技用スタイルの社交ダンスとは異なり、パーティなどで楽しむ気軽な社交ダンスです。男性と女性が、一緒に歩くところからレッスンを始めます。是非、お気軽にレッスンをご見学にいらしてください。



清水みき

JSDC 東京講師



ヨシ矢野

JSDC 代表講師

## ジャパンソーシャルダンスクラブ(JSDC)

電話 & ファックス: 03-5939-7262

Eメール: [tokyo@jsdc.org](mailto:tokyo@jsdc.org) ホームページ: [www.jsdc.org](http://www.jsdc.org)

