



わたしたちこんな活動しています

サークル紹介

名寄ジャズダンス教室

思いっきり踊って気分をリフレッシュしませんか



- 活動日時
木曜 19:30~21:00
- 活動場所
駅前交流プラザ「よろーな」
- 会費
入会金 2,000円
月額 4,000円
(冬季間は暖房費500円増)
- 連絡先
行貞 悦子さん
☎0166-61-0597

名寄ジャズダンス教室は、開設から20年以上の歴史があるサークルで、現在は、20〜50代の女性10人で活動しています。

ジャズダンスとは、バレエの優美さとバランス感覚、そしてヒップホップの自由さとリズム感。それら良いところをうまく融合させたダンスです。

ジャズダンスを思いっきり踊ることとで美容と健康に役立ち、気分もリフレッシュできます。また、毎回レッスンの内容に変化をつけているので、頭の体操にもなります。まずは音楽に合わせて体を動かし、汗をかいてみましょう。

運動不足を解消したい人、ダイエットをしたい人、カッコ良くダンスを踊りたい人など、男女、年齢を問わず会員を募集しています。

毎週木曜に駅前交流プラザ「よろーな」で活動していますので、興味のある方はぜひ気軽にお問い合わせください。



ひまわりサークル・一人ダンス名寄友の会

自分のペースで自由に踊りませんか

- 活動日時 ひまわりサークル 月曜 10:00~12:00
一人ダンス名寄友の会 月曜 13:00~15:00
- 活動場所 駅前交流プラザ「よろーな」
- 会費 月額 2,100円
- 連絡先 畑山 守さん ☎0166-87-3126



「ひまわりサークル」は月曜の午前10時に、「一人ダンス名寄友の会」は月曜の午後に活動しています。活動内容は全く一緒で、両サークル合わせて、男性1人、女性30人で一人踊り健康ダンスを行っています。

一人踊り健康ダンスは、マンボやディスコ、演歌など、さまざまなジャンルの曲に合わせて、自分のペースで自由に踊ります。振り付けが遅れたとしても、間違えたとしても気にすることはありません。運動で手足を使いストレスを発散したり、新しい友人をつくったりと、何より楽しいことが一番重要です。

1年を通して運動ができることも魅力の一つで、医師から運動を勧められて参加する方がとても多いです。生涯学習の一環として、健康で長生きできるような高齢者の健康運動として、認知症などの予防になればと思います。

新入会員からは、「先輩に面倒見良く教えていただき、どこへ行くにも足腰が丈夫になって、良かったです」などの感想をいただきました。

平成26年度は土別のサークルとの交流会を行い、今年はいよいよ多くの交流会や発表会に参加したいと考えています。

興味のある方は、駅前交流プラザ「よろーな」に気軽にきてください。お待ちしています。男性会員は特に大歓迎です。

「サークル紹介」では、市生涯学習課発行のサークル便利帳に掲載している団体を紹介しています。