

シニアのための体幹トレーニング講座



気分はミュージカルスター！！

『歌とダンスの基本レッスン』

自分のペースで健康で元気な毎日を過ごしたい…そのためには日々のストレッチなどで筋肉を鍛えることが大切です。歌とダンスを教材に、楽しく声を出し、身体を動かしながら、まるでミュージカルスターを目指すかのような気分でレッスンが受けられる講座が開講します。“人に見られる”ことを意識することも大事なレッスン。最後はミニ発表会を予定しています。

日程 2017年4月9日～2018年3月11日

受講料 30,000円(全20回／1回あたり1,500円)

*お支払は一括で事前入金制です(途中入講可)

定員 20人(先着順)

会場 福岡県立ももち文化センター(ももちパレス)
4F 第4研修室
(福岡市早良区百道2-3-15 地下鉄藤崎駅より徒歩2分)

持参品 動きやすい服装、バレエシューズ



Q.先生はどんな人??

山浦洋子 (やまうらようこ) 先生



6歳からバレエ・ピアノを習う。
短大のピアノ科、舞台芸術学院の
ミュージカル科を卒業後、テレビ・舞台
活動を行う。ポータルセンター、音楽教室、

ダンス・バレエスタジオの講師を歴任し、独立。現在では、
平均年齢85歳のコーラスチームの指導なども行っている。

開講日時

①	4月	9日	(日)	9:30～11:30
②		23日	(日)	9:30～11:30
③	5月	21日	(日)	9:30～11:30
④	6月	18日	(日)	9:30～11:30
⑤	7月	2日	(日)	9:30～11:30
⑥		16日	(日)	9:30～11:30
⑦	8月	6日	(日)	9:30～11:30
⑧	9月	3日	(日)	9:30～11:30
⑨	10月	1日	(日)	9:30～11:30
⑩		15日	(日)	9:30～11:30
⑪	11月	5日	(日)	9:30～11:30
⑫		19日	(日)	9:30～11:30
⑬	12月	3日	(日)	9:30～11:30
⑭		17日	(日)	9:30～11:30
⑮	1月	7日	(日)	9:30～11:30
⑯		21日	(日)	9:30～11:30
⑰	2月	4日	(日)	9:30～11:30
⑱		18日	(日)	9:30～11:30
⑲	3月	4日	(日)	9:30～11:30
⑳		11日	(日)	発表会

Q.自分にもできる??

* 支えを使って…

膝・腕・腹筋・背筋と全身ストレッチ

片足ずつバランスよく動かす練習

* 簡単な振り付けで踊る

* 発声練習をし、おなじみの曲で歌う

など、プロから筋肉を鍛えるコツを学びます

問合せ & 申込み: 福岡県立ももち文化センター TEL092-851-4511

主催: 福岡県立ももち文化センター 後援: 福岡市、福岡市文化芸術振興財団