

糖尿病教室



みんなでやってみよう！！

元気ダンス

元気ダンスとは？

介護予防体操に社交ダンスの要素を取り入れ考案されたダンスです。

音楽に合わせて体を動かすことは認知症予防や食後高血糖にも効果的です。



講師ご紹介
岩崎友仁子 先生

- ・日本ポールルームダンス連盟
プロフェッショナルダンス教師
- ・日本介護予防ダンス協会
プロフェッショナルアドバイザー

2025.10.29(水)
12:30~13:00

場所:あきた東内科クリニック

会費:無料

どなたでもOK!

運動に適した履物 飲料水をご持参ください

★昼食は食べてからおいでください!

参加希望はスタッフにお声掛けください