

スクエアダンス体験会のご案内

スクエアダンスってな～に？



★早歩き程度のウォーキングダンスです

★聞いて、反応して、歩いて、頭と体の体操になります

あなたも体験してみよう!!

開催日	11月15(水)、12月6日(水) 午後1時30分から3時30分
場所	筑西市協和公民館 大会議室
会費	無料
持ち物	軽い運動ができる服装、履物でお出かけください。
連絡先	【団体名】 <u>筑西市スクエアダンス愛好会</u> 【連絡先】 <u>坂入 (☎080-2009-4950)</u>

主催：筑西市スクエアダンス愛好会

協賛：しらさぎスクエアダンスクラブ（亀山：☎090-4743-5196）

後援：茨城県スクエアダンス連絡協議会

スクエアダンスの効用

- ・ 2時間で約5,000歩程度歩くので、楽しみながら有酸素運動ができる。
- ・ コーラーの指示を聞いて瞬時に機敏に動き、踊ることから、脳と身体の活性化が図れる。
- ・ 合図に従って瞬時に判断し動く、という点で脳や反射神経が活性化され健康によい。
- ・ 右脳、左脳が適度に刺激され、左右のバランスがとれたスポーツである。
- ・ 8人で手を取り合ったり、👁️コンタクトをしたりで、全員のスキンシップがはかれる。
- ・ 競技性はなく、動きの要素は単純であるが奥が深く飽きずに続けられる。
- ・ 誰かが間違えても決して攻めないのがマナーで、何度でも挑戦の機会が得られる。
- ・ コーラーとダンサーの相互作用でダンスが組立てられ、全員のチームワークが育成される。
- ・ 基本動作を記憶し、踊るときに、それを瞬時に引き出す訓練できる。
- ・ とくに女性はホルモンの分泌が良くなり、若返りようです。
- ・ スクエアダンスを通して、多くの仲間と知り合える。