

心も体もいきいきと！
ディスコミュージックに合わせて、

健康 ディスコ フレイル予防

どなたでも参加できる！
参加料(各回)
500円(税込)



誰でも
無理なく
楽しめる！



2025.

10/16(木)

10:00~11:00

11/20(木)

14:00~15:00

12/20(土)

10:00~11:00

中野市市民会館「ソソラホール」

健康ディスコとは

懐かしいディスコミュージックに合わせて
踊るダンスプログラム

認知予防

運動習慣
の
改善

仲間との
交流

※フレイルとは加齢により心身が老いた状態。
健康な状態と要介護状態の中間に位置する。

主催 中野市市民会館 ソソラホール

講師



ちびゆり

一般社団法人長野県ストリートダンス普及協会代表理事
プロダンサー

長野県松本市出身。

大学生の時に、日本最高峰のストリートダンスバトル

「DANCE@LIVE」の大学生部門で優勝し、学生日本一の称号を手にする。
プロダンサーとしての本格的なキャリアをスタートさせた後は、世界水準
のストリートダンスコンテストで2年連続ファイナル進出を決め、コンペ
ティションの舞台で挑戦を重ねる。

現在は故郷の長野県松本市に拠点を移し、ダンスレッスンやイベント開催
などを通して地元のダンスシーンの活性化にも力を注ぐ。

近年ではMVの振付を手掛けたり、NHK長野放送局で約半年TVの冠
番組を持つなど活動の幅を広げる。

また 長野県内の社会福祉協議会などと連携し、
高齢者の介護予防のためのディスコダンス講座を県内各地で開催。
地域の高齢者の健康づくりのサポートも担っている。

講座
内容

- 1 準備体操
- 2 脳トレ
- 3 筋力トレーニング
- 4 ダンスの習得
- 5 音楽に合わせてLet's Dance!
- 6 クールダウン

「健康ディスコ」でフレイル予防 申込書

この申込書にご記入いただき、下記へ持参または郵送、お電話、FAX、メールにてお送りください。当日のご参加もOKです!

ふりがな	生年月日		
氏名			
住所 〒	年齢		
電話番号	メールアドレス		
参加希望日時 希望の日時の□に チェックしてください。	<input type="checkbox"/> 10月16日(木) 10時~11時	<input type="checkbox"/> 11月20日(木) 14時~15時	<input type="checkbox"/> 12月20日(土) 10時~11時

●参加料(500円)は当日受付にてお支払いください。

※個人情報 は本事業以外の目的で利用、開示することはありません。

お問い合わせ
お申し込み先

中野市市民会館 ソソラホール 〒383-0025 中野市三好町一丁目3番12号
TEL 0269-38-6250 FAX 0269-26-7471 e-mail office@sosora-hall.jp