

ようこそ！社交ダンスの世界へ

ー楽しく踊って、健康ライフー



健康を保つためには、体を動かすことが欠かせません。特に、社交ダンスはその効果が高いとされています。「良い姿勢を意識する」、「音楽に合わせて体を動かす」、「相手との節度あるコミュニケーション」等、複合的な刺激があることが社交ダンスの特徴です。この講座では、日本ボールルームダンス連盟のプロダンスインストラクターである講師が、社交ダンスをもとにしたエクササイズから始め、組んで踊る楽しさをお伝えします。未経験者、初心者向けの講座ですので、「社交ダンスは知ってはいるけど、やったことはないし…」という方こそぜひご参加ください！

日時

2024年7月7日(日) 10:30-12:00

会場

社会連携センター3階研修室(茨城県水戸市文京2-1-1)

募集人数

30名(最少催行人数10名)

対象

社会人(50歳以上の方)

講習料

無料(別途保険料500円)

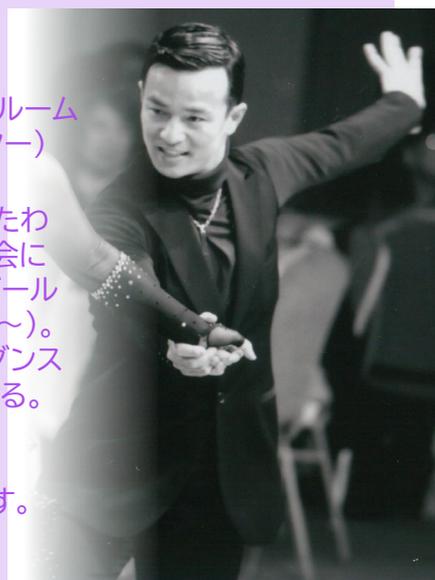
講師

井上 淳生 (人文社会科学野・講師/日本ボールルームダンス連盟プロダンスインストラクター)

【プロフィール】

大学時代に社交ダンスを始める。競技会に出場するかたわら、社交ダンスの普及に取り組む。札幌市社会福祉協議会にて社交ダンス講座を担当(2013年~2017年)。日本ボールルームダンス連盟プロダンスインストラクター(2007年~)。

研究テーマは「アジアにおける社交ダンス受容」。社交ダンスをたしなむ素敵なシニアであふれる世の中を目指している。



申込方法

本講座の申込には、本学指定の保険への加入が必要です。

【申込手順】

1. 保険加入:

- (1) ㈱東京海上日動パートナーズEAST茨城支店へ、メール(info.ibaraki@tnpgrp.jp)または電話(029-303-2561)で連絡。
※メール件名: 茨城大学公開講座「ダンス講座」保険申込
メール本文: お名前、ふりがな、ご住所、生年月日、電話番号、メールアドレス
- (2) 必要書類を受け取り、保険料を支払って、保険証券(写)をメールで受領(本紙は郵送されます)。

2. 講座申込:

保険証券(写)を受領後、左記QRコードから申込み。



申込期間

2024年5月21日(火)~6月21日(金)

※保険証券の受領には数日かかりますので、余裕を持ってお手続きください。

お問い合わせ



茨城大学社会連携センター

Ibaraki University Social Collaboration Center



TEL:029-228-8438 HP:https://koukai.scc.Ibaraki.ac.jp

お問い合わせ:https://forms.office.com/r/0vjinH1ENA