

# すこやか体操講習会& フィットネスダンスフェスティバル in 村上

～子供から高齢者の元気を育む多世代交流事業～

主催：すこやか体操講習会&フィットネスダンスフェスティバル in 村上実行委員会

後援：村上市、社団法人 日本フィットネス協会

日時：21年11月23日（祝）午前10：00～午後16：00

会場：村上市民ふれあいセンター 住所：

## プログラム

- 10:30～12:00 介護予防すこやか体操講習会（1F 会議室）  
講師 新潟県健康運動指導士会 理事 大森氏
- 10:30～12:00 フィットネスダンス指導講習会（2F 研修室）  
講師 （社）日本フィットネス協会理事 池田美知子先生
- 12:20～12:50 ピーかん娘のバルーンショー

『フィットネスダンスフェスティバル in 村上』 大ホール

- 13:00～14:30 「N.A.D 成果発表」  
「ダンス&パフォーマンスサークル New Age Dragon」のメンバー  
ゲスト客演：村上中等教育学校ダンス部、Sugar&spice、県立村上高校ダンス部他
- 14:30～15:30 「フィットネスダンスの体験」  
～健康増進を目指し、参加者全員でフィットネスダンスを体験！～  
講師：社団法人日本フィットネス協会理事 池田美知子先生
- 15:30 閉会式



※ADIの継続単位（1.5単位）を取得する方は、午前の部、午後の部の参加が必要です。

参加申し込み・お問い合わせ

実行委員長 奈良橋 里江子（NPO 法人健康サポートプラス代表理事）

Tel&fax 0254-62-2951 E-mail: studio\_plus\_2006@ybb.ne.jp