

春日井市立松山小学校

校長 小原 光宜

PTA 会長 生倉 勉

研修部部長 吉安 奈緒子

### 研修会 「 社交ダンス体験 」のご案内

日増しに秋の深まりを感じる季節となりました。日頃は、PTA の活動にご理解・ご協力をいただきまして誠にありがとうございます。

PTA 研修部では、下記の通り、社交ダンスを体験できる機会を企画しました。

日頃なかなか縁の持ちにくい世界だと思いますが、プロの講師の方をお願いしまして、実際のダンススタジオにて体験していただけます。

お忙しいことと思いますが、是非この機会にご参加いただけたらと思います。

### 記

日時 : 平成 26 年 11 月 19 日 (水) 10:00～11:30  
場所 : 「Dance Studio D'z」 春日井市宮町中島 1-1 サントレーム 2F  
講師 : 杉山 まゆみ 先生 TEL (0568) 33-7733  
持ち物 : 上履き(スニーカー等)、タオル、飲み物  
服装 : 動きやすい服装  
参加費 : 無料

### 社交ダンス体験内容および社交ダンス紹介

社交ダンスでは「社交」と「ダンス」を学びます。ダンスのほうは極力簡単なステップを使い(音楽を聴いて揺れる)社交の部分に焦点を合わせています。社交とは、人と人との付き合い、交流、社会とのつながりです。

社交ダンスの中で、人と人が手を触れ合うことで多くの刺激を受け、感じ、自分自身の心と体にコミュニケーションしながら本来の自分の内面にあるものを感じていきます。

思うまま、感じるままに音楽を聴いて二人で揺れるなかで体幹の強化、インナーマッスルが鍛えられ姿勢矯正へとつながります。

※体幹を鍛えると女性がキレイになれる 3 つの理由

1. ボディラインが美しくなる 2. 姿勢がキレイになる 3. 痩せやすく、太りにくい体質になる

今回は、そのほんの少しだけの部分ですが、同年代の方々ということで、懐かしい 1990 年代のポップスを選曲し、楽しんでいただきたいと思います。

女性同士でも気負わず楽しめる社交ダンスですので、たくさんの方の参加をお待ちしています。

---

### 社交ダンス体験参加お申し込み

お子様のクラス 年 組 参加者氏名 \_\_\_\_\_

※参加希望の方は、11月12日(水)までにお申し込み書を提出ください。(定員30名先着順)