

リズム運動 体験教室 参加者募集！

～リズム運動を体験してみませんか？～

リズム運動とは…

マンボやジルバといった社交ダンスのステップを基本とした江戸川区独自の軽運動で、45 年以上にわたって区内の高齢者に親しまれています。

現在、区内 200 カ所で、約 7,000 人の方が参加しています。

**参加費
無料**

対 象

区内在住のおおむね 60 歳以上で、リズム運動未経験の方

参 加 費

無料

指導員 2 名が
優しく丁寧に
教えます！

参加方法

裏面の会場一覧をご確認いただき、
参加希望日の前日までに、下記にお申し込みください。



参加者の 91% が「体調がよくなった」「体力がついた」
「心がリフレッシュした」などと実感しています！

(令和 6 年度 初心者教室修了者アンケート結果より)

【申し込み・問い合わせ】

江戸川区福祉推進課生きがい係

☎03-5662-0039

令和7年度 リズム運動体験教室 会場一覧

	会場（住所）	各日 定員	開催日	曜日	開催時間
1	小松川区民館 レクリエーションホール （平井 4-1-1）	20	10/6・11/10 12/8・1/19 2/9・3/9	月	13時～14時
2	南小岩コミュニティ会館 スポーツルーム （南小岩 7-17-10）	30	10/20・11/17 12/15・1/19 2/16・3/16	月	15時～16時
3	船堀コミュニティ会館 集会室 4 （船堀 1-3-1）	30	10/14・11/11 12/9・1/13 2/10・3/17	火	15時～16時
4	グリーンパレス 集会室 408 （松島 1-38-1）	20	10/22・11/26 12/24・1/28 2/25・3/25	水	13時～14時
5	葛西区民館 健康スタジオ （中葛西 3-10-1）	30	10/8・11/12 12/10・1/14 2/18・3/11	水	15時～16時
6	東部区民館 つつじ・りんどう または ホール（11月、12月） （東瑞江 1-17-1）	30	10/9・11/13 12/11・1/29 2/12・3/12	木	15時～16時
7	篠崎コミュニティ会館 集会室 1・2 （上篠崎 4-21-8）	30	10/24・11/28 12/26・1/23 2/27・3/27	金	13時～14時
8	葛西区民館 レクリエーションホール （中葛西 3-10-1）	20	10/4・11/1 12/6・1/10 2/7・3/7	土	11時～12時

※参加希望日の前日までに下記にお申し込みください。

【申し込み・問い合わせ】

江戸川区福祉推進課生きがい係

☎03-5662-0039