

シニアの男性限定！

リズム運動 **男性** 初心者教室

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、40年以上にわたって区内の熟年者に親しまれています。現在、区内 200 箇所、1 万人以上の方が参加されています。

**参加費
無料**

男性だけの教室



男性を対象にした
やさしい内容です！
ストレッチや
脳活トレーニングも
取り入れています！



ステップ練習の様子

申込方法

- 対象の方 区内在住で、リズム運動未経験の 60 歳以上の男性
(令和 8 年 4 月 1 日までに 60 歳になる方を含みます)
- 参加費 無料
- 参加方法 11 月 18 日(月) 9 時から電話で先着順
裏面の会場一覧をご確認いただき、福祉推進課
生きがい係(下記番号)にご連絡ください。



【申込み・問合せ先】

江戸川区福祉推進課生きがい係

03-5662-0039

令和7年リズム運動『男性』初心者教室 会場一覧

※下記一覧の会場からお選びください

	会場	定員	日程	開催時間
1	コミュニティプラザ一之江 (一之江7-35-22) 集会室1・2	30	令和7年1月12日～ 3月16日 毎週日曜日(全10回)	10時～12時
2	葛西区民館 (中葛西3-10-1) 健康スタジオ	30	令和7年1月12日～ 3月30日 (1月26日、2月9日除く) 毎週日曜日(全10回)	10時～12時
3	南小岩コミュニティ会館 (南小岩7-17-10) 集会室1・2	30	令和7年1月12日～ 3月16日 毎週日曜日(全10回)	13時～15時

※お申し込みは、福祉推進課生きがい係(下記電話番号)にご連絡ください。

11月18日(月)9時から電話で申し込み受付開始！(先着順)

～初心者教室に参加した男性の声～

自分の年齢が若返るようです。
私は70歳後半ですが、60歳代からやっていたらと残念に思っています。

先生の丁寧な指導で、毎週来るのが楽しみにしていました。
時間が過ぎるのがとても早く感じられました。

リズム運動の先生が丁寧な指導をしてくれるおかげで、楽しく継続できました。



申込み・問い合わせ先
江戸川区福祉推進課生きがい係

03-5662-0039