

シニアの男性限定！

江戸川区からのお知らせ

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、45年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7,000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
行います！



2人の指導員がやさしく
丁寧に指導します！

申込方法

対 象 区内在住の60歳以上でリズム運動未経験の方
(令和9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17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

令和8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8年1月11日～ 3月15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8年1月11日～ 3月29日 (1月25日、2月8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8年1月18日～ 3月22日 毎週日曜日(全10回)	13時～15時

11月17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方の声～

先生のユーモアあるご指導のおかげで、楽しみながら毎週参加することができました。

受講者同士でコミュニケーションが取れるので刺激になり、音楽に合わせて体を動かす楽しさも実感できました。

準備運動だけでも運動不足解消になり、リズム運動があることでさらに人とのつながりができました。



【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