

リズム運動体験教室 参加者募集！

参加費
無料



江戸川区 PR キャラクター
エドリバー

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 か所で、約 7,000 人の方が参加しています。

対 象

区内在住のおおむね 60 歳以上の方
リズム運動未経験に限りです

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、以下の電話または
二次元コードよりお申込みください。
土曜・日曜・祝休日・年末年始を除く

江戸川区福祉推進課生きがい係

03-5662-0039



参加者の 89%が効果を実感！！

「体調がよくなった」「気持ちがりフレッシュした」
「体力がついた」など、嬉しいお声をたくさんいただいています。

(令和 7 年度 初心者教室修了者アンケート結果より)

令和 8 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	10/5・11/9 12/14・1/18 2/8・3/8	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	10/13・11/10 12/8・1/12 2/9・3/9	火	15 時～16 時
3	グリーンパレス 集会室 408 （松島 1-38-1）	15	10/21・11/25 12/23・1/27 2/24・3/24	水	13 時～14 時
4	船堀コミュニティ会館 集会室 4 （船堀 1-3-1）	30	10/21・11/18 12/16・1/20 2/17・3/17	水	15 時～16 時
5	コミュニティプラザ一之江 集会室 1・2 （一之江 7-35-22）	30	10/7・11/4 12/2・1/13 2/3・3/3	水	19 時～20 時
6	葛西区民館 レクリエーションホール または集会室 2・3（10 月） （中葛西 3-10-1）	30	<u>10/29</u> ・11/19 12/17・1/21 2/18・3/18	木	13 時～14 時
7	東部区民館 つつじ・りんどう （東瑞江 1-17-1）	30	10/8・11/12 12/10・1/14 2/18・3/11	木	15 時～16 時
8	篠崎コミュニティ会館 集会室 1・2 （上篠崎 4-21-8）	30	10/23・11/27 12/25・1/22 2/26・3/26	金	13 時～14 時
9	葛西区民館 レクリエーションホール （中葛西 3-10-1）	20	10/3・11/7 12/5・1/9 2/6・3/6	土	9 時～10 時

★
夜間開催
★

参加希望日の前日までに下記より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

