江戸川区からのお知らせ

シニアの男性限定！

リズム運動 男性 初心者教室

参加費 無料

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、7,000人以上の方が参加しています。



男性だけの教室です♪

指導員２人が優しく丁寧に教えます！

- ✔ 男性を対象にした優しい内容です
- ✔ 準備運動のストレッチや脳トレも好評です

募集案内

対　　象　区内在住の60歳以上でリズム運動未経験の方
(令和１０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　裏面の会場一覧をご確認いただき、以下の電話または二次元コードよりお申し込みください。

※11月16日（月）9時から先着順



問い合わせ｜江戸川区福祉推進課生きがい係　☎03-5662-0039

令和９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ー之江 （一之江 7-35-22） 集会室 1・2	30	令和９年１月１０日～ ３月１４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） 集会室 1 または健康スタジオ	30	令和９年１月１０日～ ３月２８日 （1 月３１日、２月７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９年１月１０日～ ３月２１日 （３月１４日除く） 毎週日曜日（全 10 回）	13 時～15 時

11 月 16 日（月）9 時から電話または申込フォームより
申し込み受付開始！（先着順）

参加された皆さんに聞きました♪

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