

河浦地区公民館事業

# 心が踊る『健康ラテンダンス』 一緒に楽しみましょう！【無料体験】

日時：6月20日（木）19：00～20：30

場所：一町田地区コミュニティーセンター  
熊本県天草市河浦町河浦 5223

## 準備するもの

内履き（なければ、靴下で大丈夫です）  
タオル、着替え（必要な方）  
飲み物は各自ご持参ください

## 問い合わせ

河浦支所まちづくり係 公民館担当  
電話 0969-76-1111  
ファックス 0969-76-1359

普段耳にしないラテン音楽で楽しみながら踊ります。  
身体の楽な使い方を指導、人と組んで踊る楽しみも味わいながら“こころ”のリフレッシュ。健康で幸せなひとときを過ごしましょう。



**指導：伊藤徳彦**（河浦町地域おこし協力隊 / ダンス名：伊藤 虹）

大野一雄氏の「舞踏」に出会い、踊りを始める。以降20年程、公演活動を行ってきました。ここ数年ブラジル発のペアダンス「ズーク（Zouk）」に興味をもち、両者の良いところを活かした新しい健康ダンスを始めました。



「健康ラテンダンス？それなに！？」  
「どんなことするの？」という方へ  
・・・「大丈夫です」ぜひ一度ご体験ください！



Youtube で“zouk”と検索ください。  
実際の音楽やダンスが出てきます！

ブラジル発、ズーク (Zouk) というペアダンスの動きを取り入れた**健康体操**です。

テレビでやっているラテン社交ダンスのイメージがあるかもしれませんが、決めポーズでガンガン踊るのは対極に、ゆったり間のある曲を使いますので、自分のペースで楽しめます。

まずは、日頃の疲れをとるところから・・・肩に力が入っていたらみんなで肩もみ、呼吸がしっかりできるようゆっくり整えていきます。曲を聞きながら左右に体重移動、ねじる動作など簡単な動きの**体幹トレーニング**も曲を使って楽しく行います。これだけでも充分体を使うので、「肩こりが楽になった」「体が軽くなった」という声をいただいています。女性同士のペアやペアの距離の取り方も、自分が心地良いと感じるやり方で始めていただけます。シェイプアップにも良いです。

主に高齢向けにはなりますが、体を動かしたい若い方、シニア世代・・・どなたでも参加いただけます。ダンスが好きという方も大歓迎、普段あまり耳にしない曲で自由に感じるままに踊りましょう！  
新しい体験かと思えます・・・少しでも興味おありの方、お気軽にご参加ください！！