

～健康な心とからだづくりをめざして～

体験もできます！  
(要 1,000 円)

# 「リフレッシュダンス教室」

「ダンスムーブメント」は音楽の力や運動の重要性という観点から様々なその価値や効能が注目されています。

生涯にわたって健康で有り続けるために、自宅で一人でも取り組みやすい動きのご提案、また仲間と共に楽しみながら手軽に身体を動かすことの出来る機会を設けたいと考えております。ぜひご利用ください。

活動内容：

音楽に合わせてゆっくり身体を動かしたり、頭の体操をしたり、誰でも出来る手軽な体操やダンスなどに親しむことを主としています。シニア層の方も安心して受講できる内容です！

対象者：

ダンスや健康づくり等に興味・関心のある方など

指導者：

**青山 敦子**

(岡山商科大学 社会総合研究所客員教授)

広島大学を卒業後、高校保健体育教師としての勤務を経て、現在、岡山商科大学へ勤務。

エアロビクスインストラクターの資格を生かし教育現場への普及・地域クラブで指導を行っている。県内・県外の中・高校生のダンス指導にも携わっている。

**小野 陽美** (岡山商科大学 非常勤講師)

日本体育大学を卒業後、高校保健体育教師として勤務を経て、現在、岡山商科大学へ勤務。

認定ダンス指導員(初級) 一般社団法人JDCA。

＜これまでの業績＞

- ★総社南高校ダンス部指導における業績
- ・ミスダンスドリルチームインターナショナルジャパン 全国大会、アメリカ大会 他受賞多数
- ★第 25 回国民文化祭おかやま 2010 開会式オープニング振付け担当
- ★平成 26 年岡山県民文化祭オープニング振付け担当
- ★平成 28 年全国高校インターハイ総合開会式式典演技全体指導者として関わる 他

＜これまでの業績＞

- ★岡山国体開会演技(ダンス)演技指導補助
- ★全国高等学校ダンスドリル選手権大会 MR.SOLO 部門第 3 位選手指導
- ★全国高校総体(岡山)歓迎演技(ダンス)演技指導補助

活動期間：4月、5月、6月、7月 毎月第2・第4月曜日 11:00～12:30(90分程度)  
(但し、4月は第4週月曜(22日)からスタート。)

活動場所：岡山商科大学剣道場(冷暖房・更衣室・シャワールーム完備)  
または、要望があれば現地にて指導(企業・市町村・公民館等)

料 金：12,000円(消費税・保険料・施設使用料込)  
但し、ご紹介者様とご紹介いただいた方は、**2,000円割引**。

定員：30名(最少施行人数：4名)

持参物：動きやすい服や靴、水、  
タオル2種類(床に敷く用の大きめのもの、顔や体をふくもの)

＜お問い合わせ＞

岡山商科大学 社会総合研究所  
〒700-8601  
岡山市北区津島京町2-10-1  
電話 086-252-0642(代表)  
FAX 086-256-6656  
E-mail syaken@po.osu.ac.jp



# 「リフレッシュダンス教室」受講申込書



FAX (086-256-6656) または郵送でお申込下さい。

申込年月日	西暦 年 月 日			
ふりがな 氏名				
生年月日	西暦 年 月 日生	年齢	満( )歳	
現住所	〒( - )			
連絡先	TEL	携帯電話		
e-mail				
緊急連絡先	氏名	続柄( )	TEL	
勤務先	名称		TEL	
職業	1. 会社などの正社員(正職員) 2. 会社などの契約・嘱託・派遣社員(職員) 3. 学生(アルバイトを含む) 4. 主婦 5. その他( )			
ご紹介者様の氏名				
その他、気になることがあればお書きください。				

<参加予定日> 参加される日に○をつけてください。

開催日	参加予定	開催日	参加予定	開催日	参加予定
4月22日(月)		6月10日(月)		7月22日(月)	
5月13日(月)		6月24日(月)		全日	
5月27日(月)		7月8日(月)			

受講券の種類	受講料(税込)	備考
パスポート券	12,000円(保険料込) ※ご紹介者様とご紹介いただいた方は、 <u>2,000円割引</u> 。	全7回受講可能。 予約不要。銀行・郵便局振込。

※講座日3日前までに予約をお願いいたします。

※受講券は2019年4~7月開催の講座に限り有効です。

<お問い合わせ>

岡山商科大学 社会総合研究所

〒700-8601 岡山市北区津島京町2-10-1

電話 086-252-0642(代表) FAX 086-256-6656

E-mail syaken@po.osu.ac.jp

