

すばらしき仲間たち

リズムダンス 小松フリージアサークル



軽快なリズムに乗って
心も体も弾ませて！

「心と体がリフレッシュできる、それがリズムダンスの一番の魅力！」そう語るのは小松フリージアサークルの講師を務める水高敦子さん。石川県リズムダンス協会に所属し、講師歴10年になる水高さんは、リズムダンスの指導に余念がありません。サークルは40代～70代の女性で構成され、小松市民交流プラザや桜木体育館などで活動しています。昔懐かしい歌謡曲や新しい曲に振り付けを組み合わせて、バラエティに富んだ創作ダンスに日々挑戦しています。創作ダンスの場合、曲やダンスを自由にアレンジでき、マンネリ化せず脳の活性化につながるのだから。

「ケない、老けない」を合言葉に、サークル内には和やかで楽しい雰囲気広がっています。今年で7年目になる山本美さんは「体形や姿勢バランスが整うことに加えて、仲間と楽しい時間を過ごすのが一番の楽しみ。日々のストレス解消にもなります」と語ってくれました。

練習成果は、県内のダンスフェスティバルやイベントで披露するほか、デイサービスのレクリエーションで利用者と一緒に踊るボランティア活動も行っています。いつまでも若々しく、はつらつと過ごしたい人は、一度練習をのぞいてみては。

練習日 ①小松市民交流プラザ(毎週火曜日15時～、木曜日10時30分) ②桜木体育館(毎週木曜日19時30分)

問い合わせ 水高敦子 ☎090・4688・9817

祝 サイエンスヒルズこまつ2周年記念

名探偵コナン 少年探偵団の

体験型
謎解き
イベント

宝探し大作戦

コナンたち少年探偵団と一緒に暗号を解いて、お宝を見つけよう!!

期間 3月19日(土)～5月15日(日)

参加受付 サイエンスヒルズこまつ

問い合わせ ひととものづくり科学館 ☎22・8610

参加費
500円

