

令和8年度 兵庫県地域高齢者大学

丹波OB大学 教養講座

一般参加
可能

「懐かしさが元気の秘訣！」

懐メロでちょいトレのすすめ

“認知症予防” 何から始めればいいのか？ まずは仲間と“がははっ！”と笑って、懐メロにあわせて動いてみる。心地よさをぜひ実際に体験してください！



ダンスインストラクター、英語講師、
但馬ダンスフェス実行委員会 実行委員長

藤原 真紀氏

【藤原 真紀氏 略歴】

2019年結婚を機に但馬へ移住。

現在は2歳～90歳を越える方々と日々、音楽とダンスでココロとカラダを元気にする活動を但馬内外で展開している。

また「タジマダンスフェス」を立ち上げ、毎年ストリートダンスの世界チャンピオンらを海外から但馬に招待し、但馬地域の老若男女が世界トップレベルのダンスパフォーマンスに気軽に触れて楽しみ交流する機会をつくり、海外のダンサーたちと但馬の人々との架け橋となっている。

【日時】

令和8年 9月2日(水)

10:30～11:50 (開場 10:00)

【会場】 兵庫県立 丹波の森公苑 ホール

【料金】 1,000円

当日、丹波の森公苑2階事務所で聴講料をお支払いの上、ホールへお越しください。レシートがチケットとなります。

【お問合せ】 兵庫県立丹波の森公苑 (指定管理者：全但バス株式会社) 生涯学習・文化振興係

〒669-3309 丹波市柏原町柏原 5600 TEL：0795-72-5170 FAX：0795-72-5164