

# リズムに乗って、体を動かそう! 誰でも楽しめるダンス＆運動遊び

令和8年3月7日(土)  
13:30~16:30 (受付13:00開始)

『いつでも、どこでも、だれでも楽しめる』ダンスと運動遊びを学べる講座です。聞き覚えのある曲に簡単な振りをつけたものなので、楽しみながらすぐにマスターすることができます。シンプルで覚えやすいので、実際の指導現場すぐに活用できます。

## 会場

駒沢オリンピック公園総合運動場 陸上競技場会議棟会議室A

## 対象

スポーツやレクリエーション、ダンスに興味のある方  
スポーツやレクリエーションの指導者の方  
(ジュニア指導からシニア指導まで対象となります)  
※東京都レクリエーション協会 現場実習対象事業です。

## 定員

30名

## 参加料

3,000円(1人)

## 持ち物

運動出来る服装、飲料、タオル、室内用シューズ



講師:小倉あけみ  
・レクリエーションコーディネーター  
・(一社)日本フォークダンス連盟  
公認指導者  
・元小学校教諭



## 申込・問合せ先

スマイルスポーツ事業センターまでインターネットまたはお電話でお申込み下さい。

### スマイルスポーツ事業センター

インターネット

<https://smilesports.jp/>

スマイルスポーツ

検索



お電話 (受付時間/平日10:00~17:00)

フリーダイヤル 0120-612-001

携帯電話・PHS 03-6380-4243

### [個人情報の取り扱いについて]

お預かりした個人情報は、スマイルスポーツ教室案内、各種アンケート、サービス提供及び教室の実施・運営に必要な範囲内で利用いたします。利用目的にご同意の上申込ください。個人情報に関する各種問合せは当事業団ホームページ「個人情報の取り扱いについて」を参照ください。