



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可能です。
シンプルで覚えやすいので、実際の指導現場で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。