

市内にあるさまざまなサークルのイキイキとした活動を紹介します。

みんなが主役!

## なかま サークル仲間 vol.22

### サークルデータ

活動場所 / 海上公民館

活動日 / 毎週火曜日

午後7時30分～9時

## 人生を楽しく 心も体も健康に「ピア・ダンス研究会」

ピア・ダンス研究会は東総地区を中心とし各地に教室を持つ団体で、市内では週1回、50～60代の女性を中心に海上公民館で活動しています。講師の池田二美枝先生が、いろいろな曲に振り付けをしてダンスを教えてくださいます。先生はいつも元気で明るく憧れの存在で、会うとパワーがもらえます。ピア・ダンスのピアには「居心地のいい場所」「仲間」といった意味があり、健康であることを第一に、人が集まり仲間になれるような場所だと思います。

七夕市民まつりや文化祭などをはじめ、いろいろなイベントでの発表に向けて日々練習をしています。目標に向けてみんなが一丸となり、必死に覚えるのが楽しいです。普段着ることができないきれいな衣装に身を包むのも楽しみ



の一つ。いつも一生懸命練習しているからこそ、全員の振り付けがそろってダンスが完成したときや、本番でうまくいったときの感動もひとしおです。

ダンスをしていると自然と笑顔になり、元気になります。楽しい仲間と出会えて、毎週会えるのがとても楽しみです。始めてから性格が明るく前向きになった会員や、ダイエットに成功した会員もいます。興味を持った人は見学に来てみませんか。男性の参加も大歓迎です。



笑顔で元気になれるダンス

