

## 50回記念限定増量！ 焼きさんま券申込開始

「目黒のさんま祭」名物、焼きさんまの提供は、事前応募制で実施します。  
当選者の発表は、焼きさんま券の発送をもってかえさせていただきます(9月中旬予定)。  
問 先文化・交流課交流推進係(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、☎5722-9278、FAX 5722-9378)



時 10月11日(日)10:00～14:30(整列時間は焼きさんま券に記載)

場 田道広場公園 定 2,500人(抽選)

申 8月25日までに、区Web/FAX/ハガキ(目黒のさんま祭焼きさんま券の応募と記入の上、郵便番号・住所、氏名(ふりがな)、電話番号、同伴者の氏名(3人まで))

※区外在住のかたも申し込みができます

※漁獲状況によっては、焼きさんまの提供自体が行えない場合があります。

提供の有無については、区民まつり公式Xなどでお知らせします



## 区民ダンスインストラクター募集



MDC Senior Wellness Project(メグロダンスコネクション シニア・ウェルネス・プロジェクト)は、(株)LDH JAPANと連携した、ダンスによる健康づくりに向けたプロジェクトです。1人でも多くのシニアが、いつまでも健康で若々しく、充実した人生を楽しむことができるよう、気軽にダンスを楽しめる環境づくりを進め、ダンスの輪を広げます。



### ★めぐる区民インストラクター(2期生)募集

ウェルネス・ダンス・ベース(ダンスコミュニティ)の運営を通して、地域にダンスの輪を広げる区民インストラクターを募集します。

#### 活動内容

ウェルネス・ダンス・ベースの立ち上げ・運営・ダンス指導を行います。

※選考後一定期間は、(株)LDH JAPAN 所属インストラクターの下、ダンスの指導技術、コミュニティ運営を学びます

募集人数 5人程度

#### 選考会

時 10月5日(月)18:00～19:00

場 大会議室(総合庁舎本館2階)

対 60歳以上の区内在住者

申 8月17日～31日に、区Web/申込書(申込先で配布。区Webから印刷可)を郵送/窓口



### ★ウェルネス・ダンス・ベースとは

「ダンスを通じて地域で集い、ウェルネス(健康的)につながる場」を目的に誕生した、60歳からのダンスコミュニティです。運営やダンス指導は昨年誕生した区民インストラクター(1期生)が中心になって行っています。毎回、約30人が集まり、区民インストラクターと一緒に楽しく踊っています。

### 先輩区民インストラクターにインタビュー 60～80代のかたが世代を超えて仲間となり活躍しています。

#### Q1 インストラクターに応募した理由は？

- 音楽に合わせて楽しく踊る場をつくりたいから
- ダンスを通して、楽しい時間を皆さんと共有したいから
- シニアが元気に活躍できればと思ったから
- 踊ることが好きだから
- たくさんの仲間と楽しく踊りたいから

#### Q2 活動してみた感想は？

- 仲間と楽しく活動しています
- 人前に立つのは勇気が必要でしたが、実際にやってみるととても楽しいです
- 参加者の皆さんの笑顔から元気をもらっています
- 初めての経験や覚えることがたくさんあり、頭がパンクしそうでしたが、とても良い刺激となり、若返った気持ちになりました
- 高齢になっても体を動かせることの楽しさを実感しています



#### Q3 これから挑戦してみたいことは？

- ダンス活動の場を広げていきたい
- イベントなどのステージに立ちたい

#### Q4 新しくインストラクターになりたいかたへの一言

- 自信がなくても大丈夫! まず一歩踏み出しましょう!
- 区民の健康と一緒に支えましょう!
- 楽しい日々をもう一つ増やしませんか



問 先介護保険課介護予防係(〒153-8573目黒区役所〈住所不要〉、総合庁舎本館2階、☎5722-9608、FAX 5722-9716)

### 目黒区からの情報を発信中!



区公式YouTube  
チャンネル  
「めぐるTV」



区公式X  
「目黒区広報広聴課」



LINE  
公式アカウント  
「目黒区」



※めぐる区報は、区公式ウェブサイトで多言語でご覧になれます。Meguro City Newsletter is available in multiple languages on Meguro City official website.