

# 心も体も若々しく！ダンスによる健康づくりプロジェクト



## 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

60歳以上の目黒区民を対象に、株式会社LDH JAPANと連携したダンス講座や、ダンスの指導技術等を学び活動するLDH認定「めぐろ区民インストラクター」の育成を行います。令和8年度からは認定インストラクターを中心に、60歳以上の区民が気軽に継続してダンスを楽しめる「場づくり」を進めます。

R7 10/18

- シニア青春ダンス講座
- めぐろ区民インストラクター選考会

R7 11/6

- シニア青春ダンス講座
- めぐろ区民インストラクター選考会

R7 11月下旬

- めぐろ区民インストラクター候補者決定（5名程度）

R7 12/4

- シニア青春ダンス講座
- めぐろ区民インストラクター養成

R8 2/12

- シニア青春ダンス講座
- めぐろ区民インストラクター養成

R8 2/26

- シニア青春ダンス講座
- めぐろ区民インストラクター養成

R8 年度

- シニア青春ダンス講座 毎月開催予定



3 すべての人に健康と福祉を



11 住み続けられるまちづくりを



今年度も開催！

子どもから大人まで楽しめる目黒区主催のダンスイベント！

# メグロ ダンス コネクション

2026 3/1<sup>st</sup>



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

詳しくは目黒区公式ウェブサイトをご覧ください。▶

目黒区 ダンスイベント



車内の携帯電話のご利用マナーにご協力ください。



目黒区 Meguro City



さくら咲き心地よいまち ずっとめぐろ