

## 第4回

山本明さん御夫妻の心とからだを元気にする

PD 友の会のオリジナル

# ダンス



### 季節はずれのサンタたち

サンタ兄さん：みんな復習。山本先生の力説ポイント言ってみ。

トナカイさん：はい。一、おへそを胸につけるように歩く。

もみの木さん：はい。二、かかとから着地する。

ペーシングサンタさん：三、目線を上げる。

魔女っこちかちゃん：すごい。みんなよく覚えてるやん。

サンタさん：みんな熱心やて、山本先生がほめてたで。

サンタねえさん：そうや。楽しいし、先生がいつも元気にしてくれる。ありがとう。

※はきなれた靴と  
動ける服で来て下  
さい。  
水分をお持ち下さ  
い。

## 8月7日(金)13:10~14:50

### ※途中休憩あり

## 京都市下京いきいき市民活動センター

(塩小路高倉京都市バス芸大前すぐ) (京都駅から東へ徒歩10~15分)



**ブルースに挑戦? ...今回はじめてでも大丈夫。来てね。**

第2回めのレッスンはブルースでクォーターターンズをしました。「SSQQ。SSQQ」 (スロー・スロー・クイック・クイック)

ゆっくり、ゆっくり確実におどるダンス。向きが変わるおもしろさを体験。  
全員できるまで、山本先生が教えてくれました。楽しかった。

※200~300円程度の参加費をと考えています。その日の参加者数でかかった経費をわります。

連絡先

070-1791-4677

中西美智子

主催：全国パーキンソン病友の会京都府支部