スクエアダンスで気軽に楽しくアンチエイジング

船橋スターライトスクエアーズ

初心者会員募集中

船橋市

昨年のクリスマスパーティー

船橋市中央公民館で毎週火曜開催のスクエアダンスサークル「船橋スターライトスクエアーズ」が初心者会員を募集している。

スクエアダンスとはカントリーミュージックなどの音楽にのって、4カップル8人が手を取り合い、短い英語のコールにより、隊形を変化させながらゲーム感覚で踊る、アメリカ生まれの爽やかなウォーキングダンスだ。

軽快なミュージックが流れる中、コーラー（踊りの指示を出す人）が短い英語で踊り方を指示し、ダンサーがその指示にそって隊形を変化させてゆく。英語が苦手でも問題はない。仲間と動きを合わせていくことが脳の活性化にも役立つ。これらが相乗して、ストレス発散にもなるようだ。参加者は普通に歩くことができれば、年齢、性別、体型などの制約はない。華やかなコスチュームを身に着けたり、友達がたくさんできるのも魅力のようだ。

「このダンスの魅力はとにかく楽しいこと。間違えてもOK、あとは早歩きだから有酸素運動で脂肪も燃焼でき、ダイエット効果も期待できる。動きを覚える必要から老化防止に最適。毎回8000歩ほど歩く健康的なダンスです」と同会の上島●●会長（●）。参加の前に無料体験も出来るので、のぞいてみてはどうだろう。月4回毎週火曜18時～20時30分。船橋中央公民館。参加費用は入会金1000円、月会費1000円。▽問い合わせ☎047～439～7167（加藤さん）

サイタル

歌手である佐藤し
曲の「からたちの
に生き愛に生き”
ックの名曲の数々

5日(日)14時
ラノ)、松村英行（テ
（ピアノ）
大ホール
00円
※消費税込み