



やってみたら できちやっただ♪

西原区長がはじめて社交ダンス&絵手紙を体験

皆さんもまずは
始めてみませんか？

◆生涯学習◆という言葉をご存じですか？

何か堅苦しい感じがしますが、いきいきと充実した日々を送れるよう、「興味や関心のあることを、生涯を通じて学ぶ」、それが「生涯学習」です。住之江区では区内15の生涯学習ルーム事業を実施するなど、区民の皆さんの学びを応援しています。

「やったことがないから…」「始めてみたいけどできるかな」「きつかけがなかなか…」そんな皆さんに自信を持っていただくため、西原区長が立ち上がりました!!

ダンスは幼稚園のお遊戯会以来、絵心は全くなしの区長がはじめての社交ダンスと絵手紙体験。その様子をお伝えします。

社交ダンス編～住之江小学校生涯学習ルーム～

◆益踊りできる人ならダンスはできる!◆

練習にいられている皆さんから、そんな激を飛ばされた区長。まずは準備体操からスタートです(写真①)。いきなり踊るとぎっくり腰になるので、まずは体を緩めて怪我を防ぎます。

この日は16名の方が参加されていました。1時間ずつジルバとブルースのレッスンです。

◆ストロークウィックウィック◆

いよいよジルバのステップの練習です。まずは先生がゆっくりお手本を見せてくださいます(写真②)。

次にペアになって練習します。最初はまごまごした感じが笑、2〜3回繰り返すうちに形になってきましたよ。

◆ジルバの音楽に乗って♪

チェンジハンドというステップでは、やや苦戦した区長でしたが、後半にはすっかりマスター。なんと1時間でジルバの初級ステップが踊れるようになりました(写真③)。



この後、続いてブルースもマスター(写真④)。「いや〜、楽しかったわ」と嬉しそうな区長でした。



◆先生から

来る人拒まずです。音楽に合わせて体を動かすのはいいこと。高齢者の方でもちょうど良い運動になりますよ。



なかはま ちず 中浜 知珠先生



もとき みつはる 本木 光春先生

◆参加者の声

◆知り合いの方から誘われたのでやってみようかと7月から始めました。やってみたら楽しいんですよ、これが(笑)。少しずつ進むので休まず参加しています。

◆50代で始めて今15年ほどになります。健康のために何かと思って始めました。全身動かすのすごくいいです。70歳以上の方もざらですよ。

◆今83歳です。ここでは最年長です。始めたのはやっぱり運動のためですね。ステップも年だからすぐ忘れちゃうんだけどね(笑)。

