

2025年4月、新たに名古屋音楽学校で開講！

# シニアのための リトミック

身体と心と脳の健康をめざす

## ダルクローズ・リトミック

ダルクローズ・リトミックは歩行バランスの改善、転倒予防、認知機能の改善に効果があるとスイスのジュネーブで医学的に証明されています。音楽の知識も運動のスキルも必要ありません。どなたでもできる楽しく効果のある音楽ワークです。健康寿命を少しでも長く維持するために身体と心と脳の健康をめざして、さあ、ご一緒に♪

受講生  
募集

講師

池谷 幸 (いけたに みゆき)

日本シニアの為のダルクローズ・リトミック研究会  
ダルクローズ・リトミック国際サーティフィケート取得  
日本シニアの為のダルクローズリトミック指導者養成プログラム修了



### 対象

- ・ 60才以上の方
- ・ 無理のない運動で楽しみながら健康になりたい方
- ・ おしゃべりしながら和気あいあいとしたレッスンをお探しの方

### プログラム

月2回コース 木曜日 10:00~10:45

1回のレッスンは45分間です。

3ヶ月 ¥6,600 (税込)

1か月あたり ¥2,200 (税込)

月3回コース 木曜日 11:00~11:45

1回のレッスンは45分間です。

3ヶ月 ¥9,900 (税込)

1か月あたり ¥3,300 (税込)

※当校指定のレッスン日にて受講いただけます。



### 体験会

体験料 ¥1,100 (税込)

日時 2025年2月20日 (木)  
2025年3月13日 (木)  
各11:00~11:45

お電話またはホームページからお申込ください！

 名古屋音楽学校  
NAGOYA SCHOOL OF MUSIC

お問い合わせはこちら

TEL 052-973-3456

FAX 052-973-3330

mail info@nsmusic.jp

<https://www.nsmusic.jp>

address 〒460-0004 名古屋市中区新栄町2-9 スカイオアシス栄 B1F

