

# ～ラインダンスで広がる笑顔と健康と国際交流の輪～

主催 特定非営利活動法人 ジェイパル  
J-PAL



やってみよう！初めてのラインダンス！

年齢も性別も気にしない！

並んで同じ動きを繰り返すだけのダンスです！

音楽を楽しみながら健康増進！

お隣さんを誘って出かけませんか！

ラインダンスの盛んなアメリカとカナダを  
姉妹都市に持つ登米市民だからこそぜひ！

ラインダンスを楽しんでみませんか！

募集人数 先着 30 名(年齢性別問わず、どなたでも)

募集期間 6/10(月)～6/30(日)先着順

申込方法 電話またはメール [jpal.ytakahashi@gmail.com](mailto:jpal.ytakahashi@gmail.com)

参加費用 イベント保険 1回 30 円(希望の方のみ)

日程(全9回)7/7、7/21、8/4、8/25、9/1、9/8(確保日程)

持ち物 上靴、飲み物、動きやすい服装

支援 みやぎ生協スマイル基金



問合せ 090-5233-2642(高橋)

## 練習日程(会場はいずれも迫町公民館 2 階大会議室)

日	曜日	時間
1	7/7	日 午前 10:00~12:00
2	7/21	日 午後 13:00~15:00
3	8/4	日 午前 10:00~12:00
4	8/25	日 午前 10:00~12:00
5	9/1	日 午前 10:00~12:00
6	9/8	日 午後 13:00~15:00
7~9	10 月以降の日程は決まり次第お知らせします！	

講師—アメリカンダンスランチ主宰 元木節子

アシスタント—アメリカンダンスランチ所属 遠山詔子(登米市出身)

内容—毎回ストレッチとラインダンスウォーキングを行い、ステップの練習をしてから、地元での発表を目標に一つのダンスに仕上げしていきます。



登米市の皆さんこんにちは、NPO法人 <sup>ジェイ パ ル</sup> J-PAL 代表の元木節子です。

ラインダンス、ご存じない方が多いと思いますが、足上げダンスではありません。

縦横一列に並んで踊るダンスですのでご安心下さいね！

ダンスなんてしたことないという方も大丈夫！

みんなで列に並んで一から練習します。

登米市の皆さんと一緒に楽しい時間を過ごすのを楽しみにしています。

目標は「実年齢より6歳若く見える自分に！」です。

さあ、私達と一緒に「初めの一步」を踏み出しましょう！

ホームページ <https://jpalnpo.wixsite.com/jpal>

Facebook <https://www.facebook.com/pg/jpalmotoki>

活動の様子は  
こちらで検索！