



人が集い人が支え合う心暖まる居場所づくり  
地域の皆様 どなたでもご参加いただけます

# タンゴセラピー

 **Tango Therapy Association Japan**  
NPO法人日本タンゴセラピー協会

3月17日(月)

13:30~14:30

サニープレイス彦根

1階地域交流スペース



持ち物  
上靴・飲み物

タンゴセラピーは、アルゼンチンタンゴの特徴を用いた心身の両面をケアすることのできるセラピーです。

タンゴの独特のステップが加齢とともに弱くなりがちな脚の筋力やバランス感覚を鍛え、ペアでのダンスが自信や安心感につながります。

また、タンゴにおいて最も大切なアブラッソ（抱擁）でのふれあいによって「幸せホルモン」ともいわれる“オキシトシン”が分泌されます。

日本タンゴセラピー協会の講師の先生に楽しく優しく教えていただけますので、ぜひふるってご参加ください♡



## 茶話会

## タンゴ終了後

お飲み物を飲みながら、皆さんでお話ししませんか。  
医療、介護、栄養、運動などよろず相談も承ります。

事前予約が必要です  
お電話でお申し込みください

ご自宅からの送迎をご希望の方は  
3月10日までにご相談ください

参加費無料

社会福祉法人 心暖まる会 サニープレイス彦根



SUNNY PLACE

- ・指定介護老人福祉施設
- ・指定短期入所生活介護事業所
- ・指定介護予防短期入所生活介護事業所

〒521-1122  
滋賀県彦根市三津町446番地1  
TEL:0749-47-3577  
FAX:0749-47-3578  
担当:赤松、阿藤

