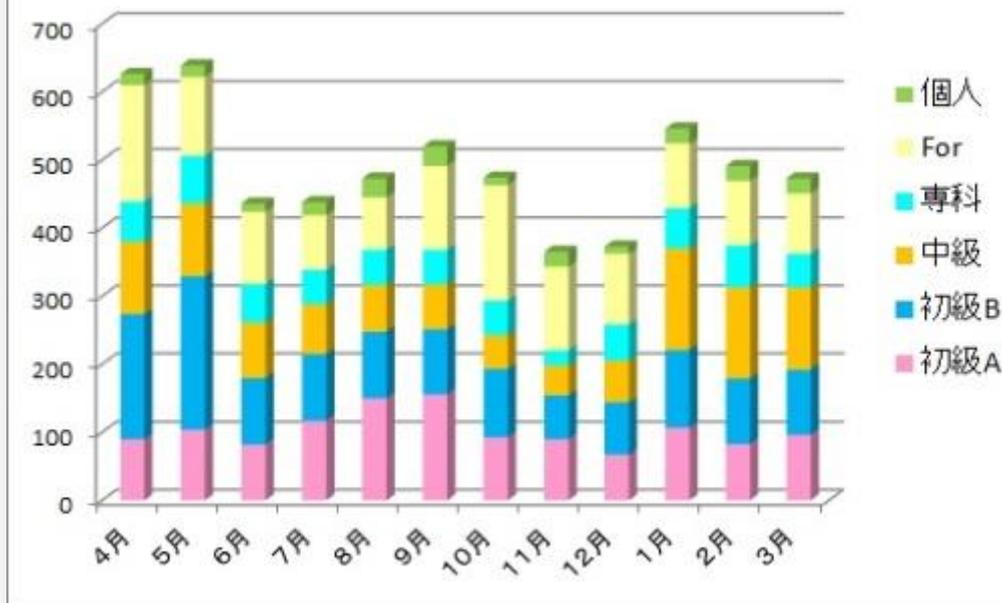


自分も Happy、みんなも Happy

竹の子通信

2017年受講者数の推移



発行 ラポールダンス同好会

2018年/平成30年

6月号 通巻42号

発行責任者 中嶋次郎
担当者 中村允孝



社交ダンスはストレッチから

20日に開催される定期総会では、2017年を総括し2018年度の方針を確認します。上の表は昨年のレッスン参加者の推移です。沢山のレッスン参加者があり、着実に普及が進んでいます。総会では活発な議論を期待します。

総会20日(日)
成果を確認しよう

テクテク・カミカミ・ニコニコ・ドキドキ・ワクワク

厚労省によれば、2013年の健康寿命は概ね男性が71歳、女性が74歳で、平均寿命との差は概ね男性が9年、女性が12年となっています。この差を埋めて健康寿命を伸ばすことこそ、医療費の抑制に直結し、かつ個々の充実した人生のベースになるものです。

では、どうしたらそれが可能になるのでしょうか？そのキーワードは「テクテク・カミカミ・ニコニコ・ドキドキ・ワクワク」です。テクテク＝歩行（適度な運動）、カミカミ＝咀嚼（規則正しい食事）、ニコニコ＝笑顔（心の安定）、ドキドキ＝刺激・感動（新たな出会い）、ワクワク＝好奇心・高揚（音楽や異性の接触）のことです。この5つの要素こそ、健康寿命延長の必須サプリメントなのです。

社交ダンスには、「カミカミ」以外の全てが揃っています。これほど効果的なサプリが他にあるでしょうか。このような最高のサプリを処方せずに見過ごすなら、それは国家犯罪に近い行為でしょう。

★日本ブログ村 Yokovoko DIARY から★