防府市中小企業サポートセンター
CONNECT22

コネクト22通信

2026年5月
VOL.77

**防府市中小企業サポートセンター
コネクト22とは？**

地域の中小企業や創業予定の皆様が抱える様々なお悩みに総合的にお応えする相談窓口です。皆様の思いを聴き実現に向けて寄り添った支援を行います。また企業の経営に役立つ助成金や各種セミナー等の情報をタイムリーにお伝えします。

懐かしのメロディで楽しく健康ダンス！

懐かしい昭和歌謡に合わせて楽しく体を動かす健康ダンス教室をスタートした松本直子さんにインタビュー



どのような活動をされていますか？

主に50代以上の方を対象に、健康づくりを目的としたダンス教室を行っています。毎週木曜日にバレエスタジオをお借りして教室を開いているほか、高齢者介護施設でも講師として皆さんと一緒に楽しく体を動かす時間をお届けしています。また、5月からは公民館でも健康ダンス教室を始める予定です。コネクト22さんには、創業にあたり分からないことや迷ったときに相談させていただきました。集客方法のアイデアや書類作成の添削など親身になってアドバイスをくださり、とても心強かったです。

教室の特徴を教えてください

一番の特徴は、若い頃に流行った昭和歌謡に合わせたダンス、ということです。馴染みのある音楽に自然と気持ちが弾み、「運動している」というよりも「楽しんでいるうちに自然と体が動いている」という感覚で参加していただけます。振付には様々な資格を活かし、普段あまり使わない筋肉を動かす動きや、日常生活に役立つ動きを取り入れています。私自身も積極的に声を出しながら分かりやすくお伝えすることを心掛けており、運動が苦手な方でも安心して参加していただけます。





印象に残っているエピソードはありますか？

レッスンの後に「体がほぐれて柔らかくなった気がする」と仰っていただいたことがあり、とても嬉しかったです。また、高齢者介護施設では「座ったままで行うのかな」と思われていた方も実際に音楽が流れると、皆さん自然と立ち上がってノリノリでダンスをされていました。やはり知っている曲だと体が動きやすいのだな、と実感しました。最後には「楽しかった」と声をかけていただき、その場の一体感や楽しさを改めて感じることができました。

今後のビジョンや目標を教えてください

将来は自分の教室を持ち、年代の幅を広げたレッスンを行っていきたいと考えています。産後ダイエットやベビーマッサージなど、それぞれのライフステージに合わせた内容にも挑戦していきたいですね。そして何より大切にしていることは、まず自分自身が楽しむこと。その気持ちが自然と参加者の方にも伝わり、笑顔や元気につながると信じています。この健康ダンスを通じて、皆さんの居場所のような場を作り、体も心も元気になれる時間を提供することで、少しでも社会貢献できたら嬉しいです。

Retro Beat Studio

松本直子（まつもとちかこ）
正看護師・ダンス認定指導員・ダンス介護予防指導士

TEL　080-9130-0628
場所　防府市浜方52-7
　　ティアラ・バレエアート
会費　月額4,000円（回数券あり）

@RETRO_BEAT_STUDIO

インスタグラム・フェイスブックページで
セミナー情報・補助金情報発信中

LINE公式アカウント 友だち募集中!!
タイムリーな情報をLINEでお届けします!! ぜひご登録ください!
公式LINE QRコード▶

ご相談の予約・お問合せはお気軽に　相談無料！

防府市中小企業サポートセンター CONNECT22

TEL(0835)25-2229　メール info@connect22.jp

相談日時　10：00~18：00
定 休 日　土・日・祝祭日・年末年始
URL:https://connect22.jp/cci

〒747-0037 防府市八王子2-8-9 デザインプラザHOFU 1F　FAX 0835-28-7620

