

# ことぶき会

踊り(おどり)は、広義の日本舞踊のうちリズムに合わせた跳躍運動を主としたもの。日本舞踊は介護予防に効果的-高齢者の健康維持に適した運動-日本舞踊には老化を防ぐ効果があることが科学的に証明されました。

