

夕阳无限好 阳光耆老舞出精彩人生

阳光舞蹈队



专业指导



在王老师的指导下，舞蹈队的专业素质大幅提升，不仅排练了多支风格各异的舞蹈作品，还积极参加各种中心举办的文艺演出。涌现出《大阪城的姑娘》、形意手语舞《爱在天地间》、《牧民新歌》、《开门红》等优秀的文艺作品。每周两次的系统训练已成为大家生活中的重要组成部分，不少耆老表示，自加入舞蹈队后，不仅身体素质提升了，精神状态也更加积极乐观。

舞蹈带来的健康改变



科学合理的舞蹈训练对老年人有多方面益处：

- 1 提升心肺功能：适度有氧舞蹈可增强呼吸与循环系统功能，帮助调节血压、改善心率；
- 2 增强肌肉力量与协调性：通过肢体动作训练，能有效预防跌倒，延缓肌肉退化；
- 3 改善情绪与认知能力：跳舞可以刺激大脑活动，延缓认知衰退，还能有效缓解孤独、抑郁情绪；
- 4 增进社交联系：集体排练与演出提供了交流互动的平台，让老人们重新找回归属感与成就感。



以舞养生



舞蹈不只是艺术表演，更是一种优雅的运动疗法。为保障老年人的运动安全，阳光中心活动部根据耆老的身体状况，因人施教，控制强度，并结合拉伸放松动作，避免运动损伤。未来，阳光老人中心还将继续推广“以舞养生”理念，计划开设不同风格的老年舞蹈，鼓励更多耆老动起来、舞起来，让舞蹈成为延年益寿、充实晚年的“幸福良方”。

无论您是否有舞蹈经验，只要您向往健康快乐的生活，阳光舞蹈队都热忱欢迎您的加入！在专业老师的悉心指导下，您将轻松掌握舞蹈技巧，结识志趣相投的伙伴，体验舞蹈带来的快乐与活力。快来加入我们吧！



欢迎长按关注我们

感兴趣的耆老和家属请联系

301-250-3555

孙女士（注册护士）

用心做养老，用爱护健康。