

## 『はつらつ健康体操 前期講座』 開催いたしました(\*^\_^\*)

講座名	健康増進事業 <<はつらつ健康体操 前期講座>>		
目的	健康で明るい人生が過ごせるよう、体力づくり並びに相互の交流を目的とします。		
内容	フットマッサージ、ストレッチ、簡単エアロビクスによって筋肉や骨に適度な刺激を与え、ソフトジムボール運動で筋力や柔軟性を高め、骨粗鬆症等を予防して体力作りを図る講座です。		
対象者・定員	成人 45名		
延参加人数	435名		
日時	講師	回数	
6月～11月 水曜日 19:00～20:30 コロナウイルス感染拡大防止のための臨時休館により日程が11月まで延長となる	鍵山 亜弓	全14回 (臨時休館のため4回中止のため全14回)	

### アンケート感想など

- ・身体の必要な知識をいろいろと教えていただきよかった。いつも先生の笑顔にパワーもらっています。
- ・講座がお休みの時は身体がなまってダメでしたが、再開してからは体調も良く、よく眠れます。
- ・とても楽しい。来れる限り頑張ります。
- ・週1ですが本当に体を動かすことができる内容でありがたい。家ではしない動きなので、このまま続けて欲しい。

### 講座の様子

