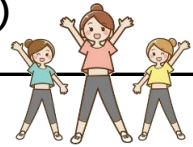


『生きいきダンス 前期講座』 開催いたしました(*^_^*)



講座名	健康増進事業 《生きいきダンス 前期講座》		
目的	健康で明るい人生が過ごせるよう、体づくり並びに相互の交流を目的とします。		
内容	ストレッチ運動や筋力トレーニングで健康な身体を作り、ストリートダンスのリズムを取り入れながらのびのびとダンスを楽しむ講座です。		
対象者・定員	成人 15名		
延参加人数	151名		
日時	講師	回数	
6月～11月 木曜日 10:00～11:30 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	山田久美子	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

- ・楽しく体を動かすことができ楽しみにしていたので、コロナ禍であまりできず残念だった。
- ・適度な運動になり、とても楽しく受講できた。
- ・体の体幹を鍛えられてよかった。
- ・いつも楽しく受講させていただいています。ありがとうございます。

講座の様子

