

『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 40名		
延参加人数	278名		
日時	講師	回数	
4月～7月 水曜日 19:00～20:10	鍵山 亜弓	全10回	

アンケート感想など

- ・先生が明るく楽しいし、わかりやすく説明してくれるのでとてもためになる。仕事しているので夜間の講座がもっとあるといい。
- ・日ごろ使っていない部分を使うことができた。
- ・先生が熱心に教えてくれる。体幹が強化された。回数増やしてほしい。
- ・65歳以上にはきついかもしれない。年齢層にあわせて体操講座をもうけるとよいと思う。
- ・エアロビをもっと長くしてほしい。

講座の様子

