

『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、体力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 20名		
延参加人数	173名		
日時	講師	回数	
4月～6月 木曜日 10:00～11:10	山田久美子	全10回	

アンケート感想など

- 先生のためになる、お話やご指導がよかった。
- いいストレッチになりました。先生も明るく楽しかった。
- いい汗をかいて、気分転換にととても良いです。
- とても楽しく運動ができました。

講座の様子

