

はつらつ健康体操講座（前期）



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		
対象者・定員	成人	40人	
延参加人数	362人		
日時	講師	回数	
4月～8月	水曜日 19:00～20:10	鍵山 亜弓	全15回

アンケート感想など

- *毎回楽しくお友達もできて、身体にも心にも大変よかった
- *先生の説明がよかった
- *毎月の回数は1～2回でいいので、1年間通して開催してほしい
- *汗をかいて爽快感がある
- *普段動かさない部分をしっかり動くようプログラムを組んでくれて身体の動かし方を学べた
- *先生の明るさに少ししんどいストレッチも頑張れた
- *楽しく受講でき、元気で身体も壊すことなく、はつらつとした気がします



講座の様子

