

生きいきダンス講座（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	ストレッチ運動や筋カトレーニングで健康な身体を作り、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		
対象者・定員	成人 ※80歳未満の方	20人	
延参加人数	223人		
	日 時	講 師	回 数
	4月～8月 木曜日 10:00～11:10	山田 久美子	全15回

アンケート感想など

- *ダンスの基本の動きで体幹を使うことができ、良かった
- *シンプルなダンスで楽しくダンスできた
- *健康意識を高めたり、運動習慣のきっかけとしている
- *普段動かしていない運動ができた
- *いつも楽しく参加させていただいております
- *少人数で先生の姿がよく見えてよかった

講座の様子

