

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

