

リズム体操講座(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 | 全身の血行を促す運動・柔軟体操・筋力体操を取り入れ、音楽に合わせて踊る楽しさを体で感じながら、健康維持とストレス解消を図る講座 | | |
| 対象者・定員 | 成人 | 90人 | |
| 延参加人数 | 790人 | | |
| 日時 | 講師 | 回数 | |
| 4月～8月 | 土曜日 10:00～11:10 | 武丸 伶子 | 全15回 |

アンケート感想など

- *体操のあと、背筋が伸びて気持ちいい。長く続けたい。
- *先生の指導に元気をいただける。
- *汗をかく運動をする機会がないので、週一回しっかり身体をうごかせる。
- *いつも楽しくすっきりします。家ではやらないので良いです。
- *明るく身体のいろいろな部位を動かすことができ、普段しない姿勢とか身体全体を動かせる。
- *みんなと一緒に運動でき、身体も元気になる。
- *毎週開催してほしい。回数をもっと増やしてほしい。



講座の様子

