

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

