



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	身体の仕組みを知り身体を整え、生活習慣をかえて痩せる身体づくりをする講座		
対象者・定員	成人	15人	
延参加人数	133人		
日時	講師	回数	
8月~12月	火曜日 19:00~20:00	沖本 久仁恵	全10回

アンケート感想など

- *普段は出来ない動きを教えていただき、意識して日常にも取り入れていきたいです
- *家でも実践できるのでよかった
- *知らなかった運動の仕方がわかったので、これからも続けていきたいです
- *自分の姿勢の悪い点や注意していく点がよくわかりました。これからの意識づけとなります
- *運動の方法を教えてもらえて良かった
- *楽しく受講できた



講座の様子

