

健康増進事業

はつらつ健康体操講座（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	フットマッサージ、ストレッチ、簡単エアロビクスによって筋肉や骨に適度な刺激を与え、ソフトジムボール運動で筋力や柔軟性を高め、骨粗鬆症等を予防して体力作りを図る講座		
対象者・定員	成人	40人	
日時	4月～8月 全15回	水曜日 19:00～20:10	
講師	鍵山 亜弓	延参加人数	475人

◆◇ アンケート感想 ◇◇

- *腰痛になり歩けず大変でしたが、先生のおかげで良くなりました
- *体が硬く、なかなかきちんと呼吸法やポーズができませんが、楽しく汗をかくことが出来ました
- *先生の笑顔と可愛い声に癒される。先生の声に元気をもらって頑張れる
- *前期と後期にわかれず、年間通じてずっと参加したい
- *毎回楽しく参加している。友達も出来てリフレッシュも出来てとても良い
- *体の調子がよくなった。元気になった気がする。良い運動になった
- *有酸素系の運動をもっと取り入れてほしい。エアロビがよかった

◆◇ 講座の様子 ◇◇

