

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	60人	
日 時	4月～8月 全15回	土曜日 10:00～11:10	
講 師	武丸 伶子	延参加人数	718人

◆◇ アンケート感想 ◇◇

*続ける事で体がやわらかくなり、転びにくくなりました
*体力作りに役立っている。健康でいられる
*先生の言葉が前向きで元気をもらえる
*体全体を動かすことで体調が良くなった
*気分がリフレッシュされる。友達もできて楽しく受講できる
*肩こりが無くなり、とても嬉しい。自分の体力が維持できる
*先生が大好きなので、ずっと受講したい

◆◇ 講座の様子 ◇◇

