

生きいきダンス講座（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	ストレッチ運動や筋力トレーニングで健康な身体を作り、リズムを取り入れながらのびのびとダンスを楽しむ（※80歳未満の方）		
対象者・定員	成 人	20人	
日 時	4月～8月 全15回	木曜日 10:00～11:10	
講 師	山田 久美子	延参加人数	250人

◆◇ アンケート感想 ◇◇

- *体を動かす事以外にも、身体のメンテナンスの方法を知り、家でも続けられるのが良い
- *この講座をずっと受講したい。ずっと続きますように
- *毎回楽しく受講しています。ここに来て沢山の友達が出来ました
- *先生の指導が的確で良い。ダンスも楽しく踊れる。適度な運動が心地よい
- *週に一度でも運動する機会があり、健康とリフレッシュに役立っている
- *音楽に合わせて踊るのが楽しい。先生の明るさに元気がもらえる

◆◇ 講座の様子 ◇◇

