

『リズム体操 前期講座』 開催いたしました(*^_^*)



講座名	健康増進事業 《リズム体操 前期講座》		
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です。		
対象者・定員	成人 50名		
延参加人数	431名		
日時	講師	回数	
4月～7月 土曜日 10:00～11:10	武丸 伶子	全10回	

アンケート感想など

- ・よかった。続けて受けたいです。今の短縮時間で続けて欲しい。
- ・音楽に合わせて皆さんと身体を動かすことで元気になっていく気がする。
- ・時間が短縮されているので以前のように戻して人数ももう少し増やしてほしい。
- ・身体の柔軟性がついて筋肉もついてきたような気がします。
- ・一人ではできないこともたくさんの人達と一緒に頑張れる。
- ・家でも簡単にできるので楽しく受講させていただきました。

講座の様子

