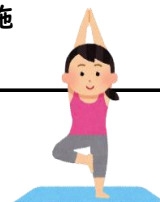


『はつらつ健康体操 後期講座』 開催いたしました(*^_^*)

講座名	健康増進事業 <<はつらつ健康体操 後期講座>>	
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	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です。	
対象者・定員	成人 45名	
延参加人数	131名	
日時	講師	回数
12月～1月 水曜日 19:00～20:30 コロナウイルス感染拡大防止のための臨時休館により6回まで実施し4回は中止となる。	鍵山 亜弓	全6回 (臨時休館のため4回中止のため全6回)

アンケート感想など

コロナウイルス感染拡大防止のための臨時休館により残り4回は中止となったため、アンケートは未実施



講座の様子

