

『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 45名		
延参加人数	565名		
日時	講師	回数	
6月～12月 土曜日 10:00～11:30 コロナウイルス感染拡大防止のための臨時休館により日程が12月まで延長となる	武丸 伶子	全14回 (臨時休館のため4回中止のため全14回)	

アンケート感想など

- ・休み休みでも完全に休みにならなくてありがたかったです。
- ・身体を動かすと調子がよく、夜はよく眠れます。コロナで何度も中断し、その都度、適切に対応していただきありがとうございました。
- ・音楽に合わせて体を動かすことは久しぶりで楽しかった。休講の度に丁寧な対応、ありがとうございました。
- ・休みが続いた後の体操は同じ内容で、少しきつかったです。



講座の様子

