

『リズム体操 後期講座』 開催いたしました(*^_^*)

講座名	健康増進事業 <<リズム体操 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	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	178名		
日時	講師	回数	
12月~1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5回まで実施し5回は中止となる。	武丸 伶子	全5回 (臨時休館のため5回中止のため全5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5回は中止となったため、アンケートは未実施

講座の様子

