

『はつらつ健康体操 前期講座』 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 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	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 40名		
延参加人数	311名		
日 時	講 師	回 数	
4月～7月 水曜日 19:00～20:10	鍵山 亜弓	全10回	

アンケート感想など

- ・毎回楽しみで細かい動作を注意していただいて日ごろいいかげんにしていた動きの気付きになりました。
- ・運動内容のバランスが良い。時間も1時間程度で良かった。
- ・わかりやすく体を動かす部分を意識して運動することができた。
- ・全身のいたる箇所を、それぞれの動きを教えてくれるので終了後は身体が軽くなり嬉しくなります。
- ・身体の動きの重要性(意味)等、楽しく運動しながら説明していただきよかった。

講座の様子

