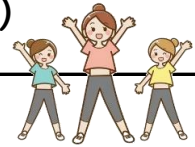


『生きいきダンス 前期講座』 開催いたしました(\*^\_^\*)



講座名	健康増進事業 《生きいきダンス 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	ストレッチ運動や筋力トレーニングで健康な身体を作り、ストリートダンスのリズムを取り入れながらのびのびとダンスを楽しむ講座です。		
対象者・定員	成人 20名		
延参加人数	158名		
日時	講師	回数	
4月～6月 木曜日 10:00～11:10	山田久美子	全10回	

アンケート感想など

- ・communicationしながらみんなとするのが良かった。Stressを少なくできる。
- ・日頃しない体操ができる(動かさない筋肉を動かすことができる)。
- ・時間は短いが充実していました。
- ・身体の状態を確認でき、よかった。

講座の様子

