

『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 50名		
延参加人数	419名		
日時	講師	回数	
4月～7月 土曜日 10:00～11:10	武丸 伶子	全10回	

アンケート感想など

- ・自分の体力に合わせて運動する習慣が得られた。ステキな友達との出会いに感謝!
- ・運動量が丁度よい。
- ・身体全体のバランスを動かす体操で受講後の1週間、体調良く過ごせます。
- ・時間は短くなくても内容は変わらないと思うくらい充実しています。
- ・いろんな工夫をされ、コロナ禍でも開講していただき嬉しい。
- ・気分転換できました。介護のストレス解消になりました。

講座の様子

