

講座番号
101

講座名

健康づくり～日舞でフィットネス～

日時

10/6 10/27 11/10 11/24 12/15(土) 13:30～15:30

定員

10名

講師名

小代逸子

場所

館区民館

回数

5回

厚生労働省が介護予防を進める活動として支援しています。
有酸素運動、筋肉トレーニング、ストレッチ等
楽曲に合わせて伝統文化、日本舞踊から考案された
健康体操の男踊りを習得します。



回	日	内容
1	10/6	NOSS①の踊り 1・2・3(3分)
2	10/27	NOSS②の木立の姿勢から ①～⑤まで
3	11/10	NOSS①と②の繰り返し運動(6分)
4	11/24	NOSS②の6～15までを行う(別紙)
5	12/15	NOSS①とNOSS②を全体を習得する (NOSS②は別途、動きの冊子を配布)

プロフィール

日舞でフィットネスは笑顔で楽しく！
健康であることに感謝して行います。

NOSS インストラクター

日本舞踊師範 民謡舞踊師範

とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

3,500円

教材費

0円

持ち物

特にありません
普通の服装でやります