

講座番号
101

講座名

健康づくり～日舞でフィットネス～

日時 4/25 5/23 6/27 7/11 8/22(土)13:30～15:30

定員

講師名

場所 館区民館

回数 5回

10名

小代逸子

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	4/25	NOSS①の踊り 1・2・3 (1回3分を繰り返します)
2	5/23	NOSS②の木立の姿勢から ①～⑤まで
3	6/27	NOSS①と②の繰り返し運動
4	7/11	NOSS②の6～15までを行う(資料配布)
5	8/22	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