

講座番号

108

講座名

健康づくり～日舞でフィットネス～

日時 4/24 5/22 6/26 7/10 8/28(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	4/24	NOSS①の体操の動き
2	5/22	NOSS① 1回3分で出来る体操を習得
3	6/26	NOSS① ストレッチ、筋トレ、有酸素の座学を行う
4	7/10	NOSS① 1回3分を3回繰返し体調チェックを行う
5	8/28	NOSS① 全体の動きを表現します

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