

講座番号  
126

講座名

健康づくり～日舞でフィットネス～

日時 4/22 5/27 6/24 7/22 8/26 (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	内容
1	NOSS①の体操の動き、座学と1つ1つの動きを行う
2	NOSS① 1回3分で出来る体操を習得
3	NOSS① ストレッチ、筋トレ、有酸素の座学を行う
4	NOSS① 1回3分を3回繰返し体調チェックを行う
5	NOSS① 全体の動きをつかって踊ってみる

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 レクリエーション講師  
日本舞踊師範 日本民謡研究会師範  
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