講座番号
131

講座名
健康づくり～日舞でフィットネス～

日時　4/27　5/25　6/22　7/27　8/24　（土）13:30～15:30

場所　舘区民館　　回数　5　回

定員　10　名

講師名　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