

講座番号

85

講座名

健康づくり～日舞でフィットネス～

日時

10/7 10/21 11/18 11/25 12/16(土) 13:30～15:30

場所

館区民館

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	日	内容
1	10/7	・動作・木立・ひねり歩き・にじり・手かざし
2	10/21	・流れ・六拍子・まくら・三角とび・おんぶ
3	11/18	・跳ねさげ・かざし・けり出し・開き戸・地・天
4	11/25	・ひざつき・風・荷おろし・舟ゆれ
5	12/16	・回転・物見・にせ宙・鳥追い

プロフィール

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