

講座番号

84

講座名

健康づくり～日舞でフィットネス～

日時

4/14 4/28 5/12 5/26 6/9(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	4/14	NOSS①の踊り 1・2・3(3分)
2	4/28	NOSS②の木立の姿勢から ①～⑤まで
3	5/12	NOSS①と②の繰り返し運動(6分)
4	5/26	NOSS②の6～15までを行う(別紙)
5	6/9	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