

講座番号
129

講座名

リズムダンスで楽しい健康体操を！

日時

10/16 11/20 12/18 1/15 2/19 (水)
13:30~15:30

定員

25 名

講師名

小代逸子

場所

豊明市福祉体育館 剣道場

回数

5 回

手ぬぐいを持って楽しい曲に合わせて
体操を行います。

ストレッチ体操、有酸素運動を行います。



回	内 容
1	手ぬぐいでストレッチ体操を曲に合わせて行う
2	手ぬぐいで有酸素運動を曲に合わせて行う
3	曲のリズムに合わせて踊ってみる(体にリズム感を持つ)
4	曲のリズムに合わせてリズム体操、ダンスとして体感を覚える
5	体に楽しさを感じることを指導 みんなで踊ってみる

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
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

4,000 円

教材費

0 円

持ち物

手ぬぐい(タオル可)
汗拭きタオル、飲み物
動きやすい服装