

講座番号

94

講座名

健康づくり～日舞でフィットネス～

日時

4/26 5/24 6/28 7/26 8/23 (土)13:30～15:30

定員

10名

講師名

小代逸子

場所

館区民館

回数

5回

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

4,000円

教材費

0円

持ち物

特にありません
動きやすい服装