

## 令和4年度 地域キャンパス講座〔西北地区〕 実施報告書

### 無理なく楽しく体を動かしましょう(2回目)

- 1 講師： 山田 練子 氏 公益財団法人 日本レクリエーション協会  
レクリエーション・インストラクター
- 2 日時： 令和 4年 7月20日 (水) 13:00~14:30
- 3 会場： 市浦コミュニティセンター 大ホール
- 4 参加者数： 30名
- 5 内容

前回の動きも取り入れつつ、座ったまま動く方もいるのでスクワットなど立っていないとできないものはやめ、座っても動けるものにしていった。前回から曲を変え、吉幾三や北島三郎などよく知られていてリズムが取りやすいものになっていて、参加者も楽しそうだった。手を使った頭の体操は、なかなかリズムよくできないところを先生がおもしろく盛り上げてくださり、参加者も笑いながらチャレンジしていた。

