

レクダンスで健康づくり

- 1 講師： 小倉 洋子 氏（公益社団法人 日本フォークダンス連盟 公認指導員）
- 2 日時： 令和4年9月28日（水） 13：30 ～ 15：00
- 3 会場： 五所川原市市浦コミュニティセンター 大ホール
- 4 参加者数： 20名
- 5 内容

（講座内容）

- ・知っている曲に合わせて、ステップを踏んだり、タオルを使ったりして前後左右に動いて運動
- ・繰り返し何度も同じ曲で動くことにより、だんだん動きを覚え楽しめる
- ・疲れたら適宜椅子に座って休んでもよい

