

講座名：令和6年度 第3回 はつらつ世代講座

実施日：9月12日(木) 10時00分～12時00分 参加者19名

テーマ：ダンス教室 ～フォークダンスに挑戦しよう！～

講師：フォークダンスクラブ ハイジの皆さん

場所：すまいるズ煉瓦館 コットンホール

実施項目：開講挨拶

- ・ストレッチ
- ・フォークダンス体験



内容：第3回はつらつ世代講座は、

フォークダンスクラブ ハイジの皆さんをお迎えし、フォークダンスに挑戦しました。

はじめに、ストレッチをし、受講生皆で円になりました。手をつないで、前へ後ろへ、右へ左へ、足をとんとんしたり、ステップしたり、うまくいったり、いかなかったりでしたが、楽しく盛り上がりました。

アルメニアからはじまり、ルーマニア、フィンランド、イギリス、マケドニア、カナダ、アメリカ、日本のフォーリーブスと8カ国8曲の様々な音楽とダンスに魅了されました。アタマを使って振り付けを覚え、音楽やリズムに合わせてながら身体を動かすので、とても良い運動になりました。

『体と頭の体操になり、楽しかったです。』『けっこう動いて、いい運動でした。』等受講生の声をいただきました。

