

講座名：令和5年度 第7回 はつらつ世代講座

実施日：2月29日(木) 14時00分～15時30分 参加者30名

テーマ：健康リズム体操 ～リズムに乗って体を動かそう！～

講師：健康リズム体操の皆さん

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

・健康リズム体操の紹介

・音楽に合わせて体操



内 容：第7回はつらつ世代講座は、健康リズム体操の皆さんをお迎えし、音楽に合わせて体操をしました。

はじめに、受講生皆で円になり、歌を歌いながら手遊びをしました。右手、左手、足踏み、歌、体を駆使し、4つの動作を同時に行いました。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。

体と心がほぐれたら、音楽にあわせて体操をはじめました。なつかしい音楽を聴きながら、体を動かしました。

『歌に合わせて踊るのは楽しかった。』『とても良かった。またやりたい。』等の声をいただきました。

