

ちょこっと体験教室第5弾

～簡単!! 家でできる健康づくりを学ぶ～

コロナに負けない!! 気持ちよ～く体をととのえる 概要

- 1 日 時 令和2年8月29日(土) 午前10時～11時
- 2 場 所 テラス沼田6階 会議室及びミーティングスペース・ロビー
- 3 講 師 うすねニュースポーツクラブ派遣指導者バンク代表 小野里 順子 さん
- 4 参加者 20名
- 5 主催者あいさつ

松井 玲子センター長

6 内 容

コロナ禍の中にありながら定員20名の申込みがあり、当日は全員出席していただくことができました。

初めに、講師の小野里さんから「自律神経を整える健康法」をパワーポイントでご説明いただき、体のしくみなどを参加者に理解してもらった上で、実際に体を動かして「整える方法」を学びました。軽快な音楽に乗せた小野里さんのテンポ良いかけ声で、参加された皆さんは、楽しく体を動かせたようでした。

毎回のことですが、今回もこの教室の第二弾を望む声が聞かれました。

7 アンケート結果 (別添のとおり)

8 会場の様子



