

# 元気ビクス

講師名 藤井 英子

会場 文化センター

## 【活動内容】

音楽に合わせてストレッチや運動を行いました。ゆったりとした動きからリラックスして体づくりに取り組みました。

## 【受講生の感想等】

- とてもためになりました。家でも続けたいと思います。
- とても良い生涯学習に参加させていただきました。
- 年代が上がるごとに、努力して筋肉を作ることが、生活の質を上げることを自覚しました。とてもいい講座でした

