

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、リラックスしながら体づくりに取り組みました。

【受講生の感想等】

- 自分の体について考えるいい機会でした。
- 楽しく参加でき、日常の生活に少しでも取入れて、老い先を伸ばしていきたい。
- 音楽を使っでの有酸素運動が工夫されていて大変良かったと思います。

