

R6文化教室

みんなを元気に「立腰体操体験教室」



<日時・場所>

令和6年4月7日・21日（日・全2回）10:00～11:30・市民交流センター

<講師>

横井 伸幸さん（立腰体操トレーナー）

<参加者>

延べ 45人（18歳以上の人）

<事業内容>

第1回目：立腰体操の基本「三種の神器」

第2回目：江戸時代の身体づくり

<講座を終えて> ※参加者アンケートより

- ・普段では意識しない骨、筋肉を使ったことにより、身体全体が温かくなり、非常にためになりました。
- ・通常の生活の合間にできますので、活用していきたいと思います。また、この教室があったら参加したいです
- ・楽しく参加できました。先生の所作、話し方が一つ一つがためになり、良い気分を味わっています。