

27 元気体操教室

内 容

地域の方を対象とした「元気体操教室」を実施したいと思います。

対 象

(女性) 高齢者、子育て中のママ、運動不足の方など
(男性) 運動機能、体力を向上したい方、日頃の運動不足を解消したい方など
どちらも参加者層によって応相談

実施時期

不定期

必要な設備等

マイク・CDデッキ

担当講師

スポーツ科学部
柿本 真弓(かきもと まゆみ)