

なか区民活動センター
「なかく街の先生」紹介事業

なかく街の先生オープン講座

第6弾

日本舞踊エクササイズ

実施日時	12月12日(火) 13:15~14:45	場所	中スポーツセンター
街の先生	みうら たえこ 三浦 妙子さん		
参加人数	25人 (定員20名)	参加費用	無料



講師の明るくて気さくな人柄が、参加者を和ませてくれました。一つ一つの動きの説明も興味深いのがわかりやすく、足や腕の筋肉が使われているのをじわじわ感じました。最後に一連の動きを、音楽に合わせて踊り、結構な運動量でした。



日本舞踊エクササイズ (NOSS)のインストラクター三浦妙子さん



当日の会場には、日本舞踊をエクササイズにするとどうなるのか、興味津々の女性たちや、運動は苦手だけれど、これならできそうかな?という女性たちが集まりました。

日本舞踊に体操の要素を加えることで、ストレッチ、筋トレ、脳トレができるということで、三浦さんが一つ一つの動きが体のどの部分にどのように影響するのか、わかりやすく説明しながらの講座となりました。そんな話を聞けば聞くほど、参加者も熱心になってくるようでした。激しい運動ではないので、誰でも無理なく動くことができることもあり、皆さんの満足感がアンケートにも表れていました。これから様々な区民利用施設での定期講座にもなりそうです!