

## (公財)秋田市総合振興公社 公益目的事業(2)

### 2 健康増進事業 (1)健康づくり体験事業

体育館施設の管理運営を行い、健康教室やスポーツ交流を通じて、市民の健康増進と生活習慣の向上を図ることを目的としています。

バレトンレッスン 6月

開催場所 一つ森コミュニティ体育館 トレーニングルーム

開催日時 6月1・8・15日(水)

午前10時30分～11時30分

報告者：緑地課 公益企画担当 伊藤 あゆみ

(公財)秋田市総合振興公社 公益目的事業(2) 2 健康増進事業 (1)健康づくり体験事業

バレトンレッスン 6月1日の様子 バレトンとは・・・フィットネス・バレエ・ヨガ・・・の要素を取り入れたものだそうです。初めは、足の指を動かすことから始まったのですが・・・なかなかこれがうまく動かない・・・(笑) 徐々にリズミカルになるので、楽しく気持ちよい汗を流しました～

参加者 21名



(公財)秋田市総合振興公社 公益目的事業(2) 2 健康増進事業 (1)健康づくり体験事業

バレトンレッスン 6月8日の様子

参加者19名



(公財)秋田市総合振興公社 公益目的事業(2) 2 健康増進事業 (1)健康づくり体験事業

バレトン6月15日の様子

参加者18名

