

(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。

5月・6月健康教室 (バレトン)

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 5月7.14.21.28日 (火)

6月4.11.18 (火)

午前11時00分～12時00分



(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

5月7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・・・でも継続して続けるとちゃんと動かせるようになります！

参加者 31 名 (第 1 回目)



(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

5月14日の様子

参加者27名(第2回目)



(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5月21日の様子

参加者28名(第3回目)



(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5月28日の様子

参加者25名(第4回目)



(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

6月4日の様子

参加者28名 (第5回目)



(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

6月11日の様子

参加者24名(第6回目)



(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

6月18日の様子

参加者27名(第7回目)

