

自主企画提案事業

「ZUMBA gold」

2月1日、8日、3月1日、8日 午前9時30分～11時30分 土曜日全4回

4日間の講座で、延べ50名の方の参加がありました。

「ZUMBA gold」はシニア層だけでなく、フィットネスやダンス初心者、リハビリ中など特別な配慮が必要な方などにも対応できる、どなたでも楽しむことができるプログラムとなっています。



今回は、自主企画提案事業として、インストラクターに Kayla (ケイラ) 先生を迎え、「ズンバの基本の6つのリズム(メレンゲ・クンビア・サルサ・フラメンコ・ベリーダンス・タンゴ)」を楽しく学びました。

最初は慣れないステップに戸惑いがあった参加者の方も、最終回にはリズムに合わせて素敵な踊りを見せていました。



インストラクターのケイラ先生



まずはステップ！



全身を使って、リズムよく。

事業終了後には、仲間が集まってサークルもできました。これからも公民館を利用して、仲間づくりや健康づくりの活動が継続されていくことが期待されます。