

## 令和6年度 成人教育事業「床バレエ教室」学習計画書

- 1 目的 床の上でバレエの動きを行いながらインナーマッスを鍛え、お腹を内側から引き締め、また、股関節をひらく運動によって脚の筋肉も正しく整える等、健康についての生涯学習の推進を図る。
- 2 対象者 秋田市民（18歳以上）
- 3 開催日 令和6年7月1日（月）
- 4 会場 河辺総合福祉交流センター（三世代交流ホール）  
秋田市河辺北野田高屋字上前田表66-1
- 5 参加費 無料
- 6 募集人数 25人
- 7 募集方法 広報あきたに掲載し、参加を募る。  
電話での申込とし、先着順とする。
- 8 持ち物 ストレッチマットまたは敷用バスタオル、飲料、筆記用具、汗ふき用タオルほか、各自必要なもの。

### 9 日程

No.	月日	タイムスケジュール	学習方法・内容	指導者等
1	7/1（月）	9:30 受付開始 10:00 教室開始 11:20 教室終了 11:20 アンケート調査 11:30 解散	柔軟性の向上やシェイプアップについての学習や実技	床バレエ協会認定 安田 みどり