

【生涯学習】H26年度 県民講師チャレンジ講座「ストレッチとリズムトレーニングからはじめるダンスレッスン」を開催しました。

県民講師チャレンジ講座は、公募により県民自ら講師となり、講座を開催する事業です。

講座名 「ストレッチとリズムトレーニングからはじめるダンスレッスン」
講師名 甲斐 胡吞(ダンサー、アクター)
日時 平成27年3月21日(土) 10時00分~11時30分



講師の甲斐さんは、ダンサー、アクターとして活動されています。ダンスは体の健康だけでなく、心の健康にも役立つとの思いから、小学生~20代の若者向けの講座を開催されました。



講座では、「だるまさんがころんだ」などの遊びを応用しながら、まずは体を動かすことの楽しさを体験しました。その後、家庭でもできるストレッチを学び、音楽に乗って様々なステップを試しました。最初は難しそうにしていた受講者も、甲斐さんのやさしく、丁寧な指導で少しずつできるようになっていきました。





最後に、学んだステップを音楽に合わせて自由に組み合わせて踊ってみました。笑顔がいっぱいのダンスレッスンでした。

【講座に参加した方の感想より】

- ・楽しかったので、また参加したいと思った。
- ・経験ゼロなのでドキドキしたけれど、少しずつ進めてくださったのでわかりやすかった。
- ・だるまさんが転んだなど、遊びも取り入れていて面白かった。
- ・優しく教えてくれたので、初めてだったけれど楽しかった。

甲斐さんの今後の講師としての活躍を応援しています！

[<< 戻る](#)

[↑ このページの上へ](#)

アバンセ 佐賀県立男女共同参画センター
佐賀県立生涯学習センター

 [アクセス・交通機関のご案内](#) ▶

 [お問い合わせ/ご意見・ご要望](#) ▶

アバンセ
佐賀県立男女共同参画センター・佐賀県立生涯学習センター

〒840-0815
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)
TEL:0952-26-0011 FAX:0952-25-5591

【指定管理者】[公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)

Copyright (C) 2011 Avance All rights reserved

開館時間

火曜～土曜日：8時30分～22時00分
日曜・祝日：8時30分～17時00分
(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日(祝日も含む)
12月29日から翌年1月3日まで