

人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名 (団体名)

中村 雅史

プログラム名	健康の為の社交ダンス		
プログラムのねらい	市民の皆様 音楽に合わせて、健康の為に楽しくダンスを踊りましょう♪		
講座名・テーマ 学習分野等	学 習 内 容 等 (具 体 的 に)	時間数 (分・時間)	備 考 (備品等)
1 準備体操	音楽に合わせて体操、ストレッチ	15分	
2. 基礎	基礎のステップ	15分	
3. ダンス	音楽に合わせて、ステップを ふみながら、踊ります。	25分	
4 整理体操	音楽に合わせてストレッチ	5分	
	合計	60分	