

令和7年度 あおもり県民カレッジ 西北地区地域キャンパス講座（五所川原市・金木）  
実施報告書

ストレッチとレクダンスで "健康づくり・仲間づくり"

- 1 開催日時：令和7年9月19日(金) 13:20～14:50
- 2 開催場所：五所川原市 金木公民館 和室
- 3 講師：小倉 洋子（青森県レクリエーションダンス連絡会.ステップメイツ会長）
- 4 共催先：五所川原市教育委員会
- 5 参加者数：28名
- 6 主な内容
  - ・知っている曲に合わせて楽しくダンスしよう！
  - ・ストレッチをし、全身をほぐしてから「ジンギスカン」や「マンボ」などの曲に合わせての運動、受講者は運動する楽しさを味わっていた。
- 7 写真

