

| 講座名 | 「シニアヒップホップダンス」講座 | | |
|----------------|---|------------------------------|---------------------------------------|
| テーマ | みんなでつくろう！「チームURUMA」 | | |
| 場所 | 生涯学習文化振興センター ゆらでく ゆらでく | | |
| 受講者数 | 29名 | (男性2名：女性27名) | *申込者：30名 |
| 講師 | YUI 氏 | | |
| 実施記録 | 回数 | 日時 | 内容 |
| | 1 | 11月4日(火) 10:30~ 11:30 | ・ウォーミングアップ ・自己紹介 ・基礎リズム ・振り付け ・クールダウン |
| | 2 | 11月11日(火) 10:30~ 11:30 | ・ウォーミングアップ ・基礎リズム ・復習&振り付け ・クールダウン |
| | 3 | 11月18日(火) 10:30~ 11:30 | ・ウォーミングアップ ・基礎リズム ・復習&振り付け ・クールダウン |
| | 4 | 11月25日(火) 10:30~ 11:30 | ・ウォーミングアップ ・基礎リズム ・復習&振り付け ・クールダウン |
| | 5 | 12月2日(火) 10:30~ 11:30 | ・ウォーミングアップ ・基礎リズム ・復習&最終振り付け ・クールダウン |
| | 6 | 12月9日(火) 10:30~ 11:30 | ・ウォーミングアップ ・基礎リズム ・復習 ・クールダウン |
| | 7 | 12月23日(火) 10:30~ 11:30 | ・ウォーミングアップ ・復習 ・舞台ステージ体験 ・クールダウン |
| 受講者の感想 | <ul style="list-style-type: none"> 身体がすごく元気になったような気がします とても楽しかった、ものたりないくらい 運動不足解消になってたくさん色々おしゃべりできてよかったです。ダンスで若返った感じです♡ 講師の説明も丁寧で私達の世代に合わせてゆっくり何回もくり返しやつてくれたのでとても良かった | | |
| 今後あつたらいいなと思う講座 | <ul style="list-style-type: none"> ●運動不足解消に役立つ講座 ●ズンバ、フラ、タヒチアン ●ダンス ●英会話 ●音楽で体を動かす <ul style="list-style-type: none"> ●楽器を習う ●手芸 | | |
| まとめ | <p>初めてヒップホップダンスに挑戦される方がほとんどでしたが、なかには他市町村のシニアヒップホップダンスを見て、以前から興味を持って参加された方もいらっしゃいました。</p> <p>毎回1時間のレッスンの中では、前回の復習と新しい振り付けを行い、繰り返し練習をしていきました。グループを半分ずつに分けて行う練習では、待ち時間にも自然とリズムをとる姿があり、皆さん楽しんで受講している様子が見られました。また、講座の開始時間少し早めに来て熱心に練習する姿もみられました。最終日は舞台へあがり仕上げたダンスをして講座終了となりました。</p> <p>「シニアヒップホップダンス」最後までやり遂げた経験が皆さんとの今後の活動や自信にもつながると嬉しく思います。ご参加いただいた受講生の皆さんありがとうございました。</p> | | |

