

131 リズム体操

[会場] 市民プラザ2階 アトリウム
[時間] 13:30~15:30 / [定員] 30名

回	月・日	曜	学 習 題	講 師
1	5・14	火	◇身体ほぐし体操 ・ やさしい呼吸法 ・ ハンドマッサージ ・ 体と対話しながら行う体操 ◇リズム体操 ・ バランスのとれた全身運動 ・ 血行促進 ・ 若さと健康保持 ◇美容と健康のための体づくり ・ 肩こり、腰痛、ひざの痛み予防 ・ 全身のシェイプアップ ◇クールダウン ・ 柔軟性を高める体操 ・ ゆったりストレッチ	体操インストラクター 田中裕子
2	5・21	火		
3	6・4	火		
4	6・11	火		
5	6・18	火		
6	7・2	火		
7	7・9	火		
8	7・16	火		
9	9・24	火		
10	10・1	火		
11	10・8	火		
12	10・22	火		
13	10・29	火		
14	11・19	火		
15	11・26	火		

*毎回、運動のできる服装・靴で受講し、熱中症対策に飲み物をお持ちください。(必要な方は着替えも。)

*ストレッチの際、床に座りますので、必要な方は敷く物(バスタオルなど)を準備してください。

*例年、大学祭でステージ発表を行っています。

132 100歳まで歩こう

[会場] 市民プラザ2階 アトリウム
[時間] 13:30~15:30 / [定員] 30名

回	月・日	曜	学 習 題	講 師
1	5・15	水	●ストレッチングで心も体もしなやかに！ ・ のんびり、ゆったり 心と体を軽やかに ・ 健やかな毎日を過ごすための体力づくり ・ 穏やかな毎日を過ごすための心づくり *第1~5回は、バスタオル、フェイスタオルをお持ちください。	日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 辰尾 妙子
2	5・29	水		
3	6・12	水		
4	6・26	水		
5	7・10	水		
6	9・4	水	●ノルディック・ウォーク&ノルディック・エクササイズ ・ ノルディック・ウォークの起源・効果・効能 ・ ノルディック・ウォークの歩行解析 ・ 生活習慣病とロコモティブシンドローム *第6~10回は、屋外を歩きます。 貴重品を身に付けられるカバンや、帽子、タオル等 必要なものを各自準備してください。	全日本ノルディック・ウォーク連盟 専門講師 田中 洋
7	9・25	水		
8	10・9	水		
9	10・16	水		
10	10・23	水		

*毎回、運動のできる服装(ジーンズは不可)・靴で受講し、熱中症対策に飲み物をお持ちください。(必要な方は着替えも。)

*第6~10回は、万が一のケガ等に対応するためレクリエーション保険にご加入いただきます。(200円程度)