

129 豊かな心

[会場] 市民プラザ南側4階 アンサンブルホール
[時間] 9:45~11:45 / [定員] 130名

回	月・日	曜	学 習 題	講 師
1	5・8	木	第三のみち	富山国際大学 元教授 永田 円了
2	5・22	木	虚 飾	
3	6・5	木	アマゾンの不思議	
4	6・19	木	自分の中のディズニーランド	
5	7・17	木	戦争をまなざす	
6	9・4	木	ストイック	
7	9・18	木	気分と自分は別もの	
8	10・2	木	思考のパラダイムシフト	
9	10・16	木	こころの声を聴く	
10	10・30	木	脳科学と仏教	

*資料は講義終了後に配付します。

130 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] 50名

回	月・日	曜	学 習 題	講 師
1	5・13	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・20	火		
3	5・27	火		
4	6・3	火		
5	6・10	火		
6	6・17	火		
7	7・1	火		
8	7・8	火		
9	7・15	火		
10	10・7	火		
11	10・14	火		
12	10・21	火		
13	10・28	火		
14	11・11	火		
15	11・18	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。