

129 豊かな心

回	月・日	曜	学 習 題	講 師
1	5・14	木	第三のみち	富山国際大学 元教授 永田円了
2	6・4	木	常識を破る	
3	6・18	木	江戸に学ぶ	
4	7・2	木	支配からの自由	
5	7・16	木	老いのコツ	
6	9・3	木	老いのコツ・パートII	
7	9・24	木	黒川温泉	
8	10・15	木	お金と魂	
9	10・29	木	絵に描いたモチ	
10	11・12	木	初心は是、後心も是	

*資料は講義終了後に配付します。

130 リズム体操

回	月・日	曜	学 習 題	講 師
1	5・12	火		体操インストラクター 田中裕子
2	5・19	火	◇身体ほぐし体操	
3	5・26	火	・ やさしい呼吸法	
4	6・9	火	・ ハンドマッサージ	
5	6・16	火	・ 体と対話しながら行う体操	
6	6・23	火	◇リズム体操	
7	7・7	火	・ バランスのとれた全身運動	
8	7・14	火	・ 血行促進	
9	7・21	火	・ 若さと健康保持	
10	10・6	火	◇美容と健康のための体づくり	
11	10・13	火	・ 肩こり、腰痛、ひざの痛み予防	
12	10・20	火	・ 全身のシェイプアップ	
13	10・27	火	◇クールダウン	
14	11・10	火	・ 柔軟性を高める体操	
15	11・24	火	・ ゆったりストレッチ	

*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。