

131 100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・13	水	<p>●ストレッチングで心も体もしなやかに！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・のんびり、ゆったり 心と体を軽やかに</li> <li>・健やかな毎日を過ごすための体力づくり</li> <li>・穏やかな毎日を過ごすための心づくり</li> </ul> <p>*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。</p>	<p>日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 辰尾 妙子</p>
2	5・27	水		
3	6・10	水		
4	6・24	水		
5	7・8	水		
6	10・7	水	<p>●ノルディック・ウォーク&amp;ノルディック・エクササイズ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ノルディック・ウォークの起源・効果・効能</li> <li>・ ノルディック・ウォークの歩行解析</li> <li>・ 生活習慣病とロコモティブシンドローム</li> </ul> <p>*第6~10回は、屋外を歩きます。 貴重品を身に着けられるカバンや、帽子、タオル等必要なものを各自準備してください。</p>	<p>全日本ノルディック・ウォーク連盟 専門講師 田中 洋</p>
7	10・14	水		
8	10・21	水		
9	10・28	水		
10	11・11	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。）

132 脳と身体の健康『ライフキネティック』

【会場】 市民学習センター(市民プラザ北側)4階 講義室2  
【時間】 13:30~15:30 / 【定員】 25名

回	月・日	曜	学 習 題	講 師
1	4・23	木	脳活性ライフキネティックとは	<p>角川介護予防センター 健康運動指導士 沖 直哉</p> <p>健康運動指導士 宮崎 康広</p>
2	4・30	木	動きの切り替え（ボディコントロール）	
3	5・7	木	2つ以上の動きを同時におこなう	
4	5・21	木	2つ以上の動きをリズムに合わせて	
5	6・4	木	複数の動きを同時に滑らかに	
6	6・18	木	脳と五感（目や耳）と身体の繋がりを知ろう	
7	7・2	木	目と脳の不思議（視野を広げる）	
8	7・16	木	目と脳の不思議（空間認識力を高めよう）	
9	7・23	木	脳と目と身体の連携（利き目を知ろう）	
10	7・30	木	脳と目と身体の連携（両目を使おう）	

\*毎回、簡単な運動のできる履き物、タオル、飲み物をお持ちください。