<空きなし・キャンセル分のみ>

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

			3.301913.30 / [延長] 30日
月・日	曜	学習題	講師
5 • 14	火	◇身体ほぐし体操	
5 • 21	火		
6 • 4	火		
6 • 11	火		
6 • 18	火	◇リズム体操	
7 • 2	火		
7 • 9	火	・ 若さと健康保持	
7 • 16	火		体操インストラクター 田中裕子
9 • 24	火		
10 • 1	火	- 肩こり、痿痛、いさの痛みが例 - 全身のシェイプアップ	
10 • 8	火		
10 • 22	火	◇クールダウン - それはままなる仕出	
10 • 29	火		
11 • 19	火		
11 • 26	火		
	月·日 5·14 5·21 6·4 6·11 6·18 7·2 7·9 7·16 9·24 10·1 10·8 10·22 10·29 11·19	月・日 曜 5・14 火 5・21 火 6・4 火 6・11 火 6・18 火 7・2 火 7・9 火 7・16 火 9・24 火 10・1 火 10・22 火 10・29 火	月・日 曜 学 習 題 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 6・11 火 ・ 体と対話しながら行う体操 6・18 火 ◇リズム体操 7・2 火 ・ バランスのとれた全身運動 ・ 血行促進 ・ 若さと健康保持 7・16 火 ◆美容と健康のための体づくり 9・24 火 ・ 肩こり、腰痛、ひざの痛み予防 ・ 全身のシェイプアップ 10・8 火 ◇クールダウン 10・22 火 ・ ゆったりストレッチ 11・19 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。

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

口	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!	
2	5 • 29	水	・ のんびり、ゆったり 心と体を軽やかに	
3	6 · 12	水	健やかな毎日を過ごすための体力づくり	日本スポーツ協会公認スポーツ指導員 辰 尾 妙 子
4	6 · 26	水	・ 穏やかな毎日を過ごすための心づくり	
5	7 • 10	水	*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。	
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	
7	9 • 25	水	ノルディック・ウォークの起源・効果・効能	
8	10 • 9	水	・ 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	全日本ノルディック・ウォーク連盟 専門講師 田中 洋
9	10 • 16	水	*第6~10回は、屋外を歩きます。	
10	10 • 23	水	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。	

*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)