

<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

回	月・日	曜	学 習 題	講 師
1	5・14	火	◇身体ほぐし体操	体操インストラクター 田中裕子
2	5・21	火	・ やさしい呼吸法	
3	6・4	火	・ ハンドマッサージ	
4	6・11	火	・ 体と対話しながら行う体操	
5	6・18	火	◇リズム体操	
6	7・2	火	・ バランスのとれた全身運動	
7	7・9	火	・ 血行促進	
8	7・16	火	・ 若さと健康保持	
9	9・24	火	◇美容と健康のための体づくり	
10	10・1	火	・ 肩こり、腰痛、ひざの痛み予防	
11	10・8	火	・ 全身のシェイプアップ	
12	10・22	火	◇クールダウン	
13	10・29	火	・ 柔軟性を高める体操	
14	11・19	火	・ ゆったりストレッチ	
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!	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	・ 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	
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	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	・ 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	
9	10・16	水	・ 生活習慣病とロコモティブシンドローム	
10	10・23	水	*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。	

*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)