

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・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。

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	●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・27	水	・のんびり、ゆったり 心と体を軽やかに	
3	6・10	水	・健やかな毎日を過ごすための体力づくり	
4	6・24	水	・穏やかな毎日を過ごすための心づくり	
5	7・8	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	10・7	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	10・14	水	・ ノルディック・ウォークの起源・効果・効能	
8	10・21	水	・ ノルディック・ウォークの歩行解析	
9	10・28	水	・ 生活習慣病とロコモティブシンドローム	
10	11・11	水	*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。	

*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。）