

生涯学習リーダーバンク登録名簿

| スポーツ・レクリエーション | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------|
| 講座タイトル | 指導内容 | 氏名 | 連絡先 |
| 楽しいウォーキング | 楽しく歩くための講話・実技を行う。 | 阿部 功 | 52-2315 |
| よくばり健康ストレッチ | ①ストレッチヨガ②フラダンス③フラヨガ④若返リストレッチ⑤椅子体操の5種を週ごとに変えて行う | | |
| 若返リストレッチ(いつまでも輝くために) | 背中を意識して姿勢を良くし、若々しい容姿を目指す。 | | |
| フラダンス入門 ゆったりとしたフラのステップで身も心もほぐしましょう！ | ストレッチ体操～ステップ、ハンドモーションを練習し、曲に合わせて踊る。 | | |
| フラヨガ・ストレッチ(お腹周りや腰周りの引き締め効果抜群) | フラダンスやヨガをミックスしたもので、上半身や下半身のどちらかにフラとヨガの動きが入っている。ヨガの呼吸に合わせて動く。 | 川上 ミチノ | 090-2059-0388 |
| ストレッチヨガ(ゆったり呼吸、ゆったりポーズでストレス解消) | 腹式呼吸をし、心と体を整え、足・手・首・目のストレッチ、体を痛めないように呼吸を入れながらポーズを何種か行う。 | | |
| 椅子体操(コツコツ貯筋、足腰丈夫に) | 椅子に座り、手や腰、背中、肩等筋力ストレッチをし、主に足の筋力トレーニングをする。 例)裏筋ほぐし、すり足改善、太もも筋力、すね筋、歩行能力、椅子をつかんでトレーニング | | |
| 手話ダンス体験教室 手話をしながら楽しく踊ろう！ | 手と下半身のストレッチをする。手話を覚え、ステップを習得したら曲に合わせて踊る。 | | |
| 田中式健康体操、筋肉につこり体操 | 終生二足歩行をめざして ・調整力の強化 ・均整の強化 ・筋力、持久力の強化 ・腹式呼吸による自律神経の安定 | 木戸口 静子 | 080-6080-4183 |
| 笑って脳トレ・無理なく体操 | 脳トレで笑い・ストレッチング・軽くリズム体操(レクリエーションダンス等)・ソフト筋トレ・クールダウン | 佐東 志津子 | 生涯学習文化課 21-3445 |
| おいしい日本茶の淹れ方 | 1.日本茶について簡単な説明 2.急須でおいしいお茶を淹れるポイント 3.お茶淹れデモンストレーション～実技 4.感想 | 牧之段 敬子 | 生涯学習文化課 21-3444 |
| フラの音楽と一緒に楽に身体を動かしましょう | ・1つの曲を皆さんで踊り身体を動かしてみる | フラハナレイ アロハイムア 小板 みどり | 080-1863-1922 0138-46-8706 |
| 太極拳 | 太極拳が体に良い理由や転倒防止になることについての講話、実技 | 福原 宏子 | 47-0354(FAX同左) 090-6449-0210 |