

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
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若返りストレッチ⑤椅子体操の5種を週ごとに変えて行う	川上 ミチノ	090-2059-0388
若返りストレッチ(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。		
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 手話を楽しみ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・軽くりズム体操(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(転倒防止)	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