

健康増進センター運動講座内容

講座名	プログラム	内容	事業者名
1 はじめてエクササイズ			
	肩こり・腰痛ストレッチ	「肩こり・腰痛」をテーマに、正しい知識と無理のない運動を組み合わせたプログラム。肩まわりや背中、股関節を中心に、関節を大きく動かすストレッチや参加者の状況によっては椅子を使用した運動を行います。	株式会社ルネサンス
	体幹トレーニング	自重のみで体幹（腹筋・背筋・骨盤周り）を効率的に鍛える基本トレーニング。	株式会社オカモト
	アクティブムーブ	「身体活動量を増やす」ことをテーマに、動的ストレッチによって全身を動かした後、下半身を中心とした簡単な筋力発揮動作や、無理のない強度で行う有酸素的な動きを行います。	株式会社ルネサンス
	かんたんサーキットトレーニング	筋トレと有酸素運動を交互に行い、短時間で効率よく脂肪燃焼と全身の引き締めを目指すトレーニング。	株式会社オカモト
	効果的なウォーキング	「効果的なウォーキング」をテーマに、股関節や肩まわりを中心としたストレッチ、下肢を中心とした簡単な筋力エクササイズ、視線や姿勢、腕の振り方、足の運びなど、効果的なウォーキングのポイントをお伝えし実践します。	株式会社ルネサンス
	かんたんエアロピクス	音楽に合わせて楽しく体を動かし、手軽に心肺機能アップと脂肪燃焼を目指す有酸素運動。	株式会社オカモト
	脳と体のリフレッシュエクササイズ	「脳と体のリフレッシュ」をテーマに、簡単なストレッチや全身を動かす準備運動を行い、「左右で異なる動き」「二つの動作を同時に」行うなど、普段慣れない動きを取り入れた脳活性化エクササイズを実施します。	株式会社ルネサンス
	ウォーキングと機能改善トレーニング	ウォーキング（有酸素運動）と機能改善トレーニング（整える運動）を組み合わせることで、「歩けば歩くほど膝や腰が楽になり、疲れにくい体を作る」アプローチ。	株式会社オカモト
	お楽しみ講座	肩こり・腰痛予防ストレッチ、身体活動量アップのための簡単なエクササイズ、効果的なウォーキングの動き、脳と身体を活性化するリフレッシュ運動など、これまで実施してきた内容の中から複数を組み合わせ、楽しく無理なく全身を動かしていく内容です。	株式会社ルネサンス
2 カラダ変わるフィットネス(日中)			
	ボクササイズ	音楽のリズムに合わせてボクシングの動き（パンチやステップ）を行い、全身の引き締めとストレス発散を同時に目指す有酸素運動。	株式会社オカモト
	ヨガ	呼吸に合わせて身体を伸ばす動きや、姿勢を意識した基本的なポーズを通じて、関節可動域の改善や筋肉の緊張緩和を図ります。動作は座位や立位を中心とし、参加者の体力や柔軟性に応じて無理なく取り組める内容です。	株式会社ルネサンス
	中級サーキット	初級のサーキットに慣れた方向けの、筋肉への負荷と有酸素運動の強度をアップさせた中級者向けプログラムです。全身の筋肉をくまなく使い、短時間で高いカロリー消費と筋力向上を目指します。	株式会社オカモト
	ミニボールレッスン	ミニボールを使用し、腹部や臀部、下肢といった日常動作に必要な筋群への刺激を促します。特に、姿勢保持や動作の安定に関わる筋力を意識することで、日常生活における立ち座りや歩行動作の質の向上につなげていきます。	株式会社ルネサンス
	ダイナミックノビティー	筋肉を静止して伸ばす静的ストレッチとは異なり、関節を大きく動かしながら筋肉を「伸ばして・収縮させる」を繰り返すことで、柔軟性と関節の可動域を高めます。	株式会社オカモト
	アクティブムーブ	「身体活動量を増やす」ことをテーマに、動的ストレッチによって全身を動かした後、下半身を中心とした簡単な筋力発揮動作や、無理のない強度で行う有酸素的な動きを行います。	株式会社ルネサンス
	機能改善ストレッチ	肩関節や股関節、体幹部など、日常動作や運動の中で負担がかかりやすい部位を中心にストレッチを行います。反動を使わず、呼吸に合わせてゆっくりと身体を動かし、筋緊張の緩和や動作の安定につなげます。	株式会社ルネサンス
	ウォーキングと機能改善トレーニング	「筋肉や関節にしっかり負荷をかけ、体幹と推進力を最大限に活かして歩く」中級者向けのプログラム。	株式会社オカモト
	お楽しみ講座	これまで実施してきたヨガ・ミニボールレッスン・アクティブムーブ・機能改善ストレッチのプログラム内容を基に、参加者が楽しみながら身体を動かし、健康づくりを振り返る「お楽しみ週」として実施します。	株式会社ルネサンス

講座名	プログラム	内容	事業者名
3 カラダ変わるフィットネス(夜間)			
エアロビクス	歩く、踏み出す、腕を振るといった基本動作を組み合わせ、リズムに乗って身体を動かすことで、自然と運動量が高まる構成となっております。音楽を活用することで楽しさや爽快感を感じながら身体を動かせる内容です。	株式会社ルネサンス	
カーディオキックボクシング	パンチやキックなど、格闘技の動きを取り入れた有酸素運動プログラムです。上半身と下半身を連動させた動きを繰り返すことで、全身を効率よく使いながら自然と心拍数が高まる内容です。	株式会社ルネサンス	
アクティブムーブ	「身体活動量を増やす」ことをテーマに、動的ストレッチによって全身を動かした後、下半身を中心とした簡単な筋力発揮動作や、無理のない強度で行う有酸素的な動きを行います。	株式会社ルネサンス	
バランスコーディネーション	体幹部や下肢を中心に、姿勢を保ちながら身体をコントロールする動きを通じて、安定性や動作の質の向上を図ります。立位を中心とした比較的シンプルな動作を用い、床を踏みしめる感覚や重心移動を意識しながら、身体のバランスを整える内容です。	株式会社ルネサンス	
お楽しみ講座	これまで実施してきたエアロビクス・カーディオキックボクシング・アクティブムーブ・バランスコーディネーションのプログラム内容を基に、参加者が楽しみながら身体を動かし、健康づくりを振り返る「お楽しみ週」として実施します。	株式会社ルネサンス	
4 おやこからだあそびラボ			
季節のゲーム	それぞれの季節ならではのイベント（お花見・夏祭り・紅葉・雪遊びなど）をテーマにしたゲームです。	株式会社オカモト	
親子筋トレ遊び	スキンシップを取りながら、子供は「運動能力の向上」、親は「運動不足解消・引き締め」を叶える一石二鳥の遊びです。	株式会社オカモト	
親子レクリエーション	親子で一緒に体を動かしたり頭を使ったりして、コミュニケーションを深めながら楽しめるゲームです。	株式会社オカモト	
親子コーディネーショントレーニング	親子でスキンシップを楽しみながら、子供の「運動神経の基礎（コーディネーション能力）」と大人の「運動不足解消・体幹強化」を同時に叶えるトレーニング。	株式会社オカモト	
親子運動遊び	日常のなかでスキンシップを楽しみながら、子供の「運動神経（バランス・瞬発力・柔軟性）」と大人の「運動不足解消・ストレッチ効果」を一度に叶える運動遊びです。	株式会社オカモト	
親子ヨガ	親子で一緒に呼吸を合わせたり、触れ合いながらポーズをとることで、子供の「柔軟性・集中力・体幹」を育み、大人の「ストレス解消・姿勢改善」を叶えるヨガです。	株式会社オカモト	