講座名		講師名	所要時間	[小分類]
No.	講座内容紹介	備考（場所・日時の制限、用意するもの、実費等） 対象者		最少人数

【芸術・芸能・スポーツ】

◆◆◆　15. 体　を　動　か　す　◆◆◆

No.	講座名	講師名	所要時間	[小分類]	講座内容紹介	備考（場所・日時の制限、用意するもの、実費等） 対象者	最少人数
101	★楽しく弾むバランスボール	荒井　佳子	60分	[バランスボール]	シニア世代に向けて医療用バランスボールを使用し曲に合わせて楽しく弾みます。また、皆で脳活性ゲームにもチャレンジしてみましょう。足を離してバランスをとったりする事はありません。楽しく有酸素運動ができます。	５００円/１人（エクササイズ再用バランスボールレンタル料・保険料）、運動しやすい服装、飲み物。裸足で行います。 55才以上	3人
102	★誰でも楽しめるフロアホッケーとフレイル予防体操	入野　勝見	90分	[フロアホッケー]	障がいのある方もない方も一緒に楽しめるユニバーサルスポーツ。ルールも簡単でゲーム感覚で楽しめるスポーツです。体力の維持・向上にも寄与できます。日本フロアホッケーの連盟の理事長はマラソンの増田明美さん。フレイル予防のコグニ体操もOKです。	日時応相談。場所は体育館または各近隣センター多目的ホール。 上履き（運動靴）、水筒、タオル。（道具は無料で貸出可。） 小学生～高齢者	5人
103	バンドを使用したヨガ（アルファビクス）	栄森　容子	60分	[ヨガ]	腹式呼吸を基本として行うヨガ。バンドを使用して気持ち良く体を伸ばしていきます。	月曜日(午前)、 金曜日(午後)、土曜日(終日)。 ヨガマットかジョイントマット（和室の場合はバスタオルでも可）、水分補給の為の飲み物、動きやすい服装。 不問	5人
104	楽しく動こう！健康リズム体操	栄森　容子	90分	[健康リズム体操]	健康寿命を延ばし元気に過ごす為のプログラムです。簡単なリズム運動、認知症予防の脳トレ、呼吸法、ストレッチ、筋トレ等を配分良く行います。	月曜日(午前)、金曜日(午後)、 土曜日(終日)。 運動靴、タオル、水分補給の為の飲み物。 動きやすい服装。 50才以上	5人
105	健康イス体操	栄森　容子	60分	[健康イス体操]	イスに座って行う健康体操です。 音楽に合わせて無理なく楽しく動きます。 認知症予防の脳トレも組み込んでいます。	月曜日(午前)、金曜日(午後)、土曜日(終日)。　和室は不可。 運動靴、タオル、水分補給の為の飲み物。 動きやすい服装。イス（背もたれのある物）。 60才以上	5人
106	健美操	栄森　容子	60分	[健康体操]	健美操は、免疫力をあげる条件を満たしている体操です。身体のバランスを整え全身の血液の流れを良くします。誰にでも出来るゆったりした体操です。	月曜日(午前)、 金曜日(午後)、 土曜日(終日)。 タオル、水分補給のための飲み物。 動きやすい服装。 不問	5人
107	人に優しく、力を技での「気合せ」実践講座	小林　慧壱	90分	[護身武道]	強さとは、武道とは、護身とは、何か・どうあるべきかを問うこと。力には技で対応することにより、トラブルを大きくすることなく生活の中で生かす方法を子供から大人まで楽しく学びます。	運動可能な服装、折りたたみ傘。室内で行います。 6才以上	4人
108	★歩く脳トレ！　足腰イキイキ	佐藤　絵美	60分	[健康体操づくり]	楽しみながら転倒防止・認知症対策が出来るスクエアステップ運動です。マットの上を踏む場所と順番を覚えて足踏み(ステップ)します。どなたでも無理なく参加できる運動です。	運動靴、タオル、水分補給の為の飲み物、動きやすい服装。 シニア	3人
109	あぴセラ体幹ｽﾄﾚｯﾁ(ｱﾝﾁｴｲｼﾞﾝｸﾞ型)	鈴木　アモ	120分	[健康]	我孫子で発祥の自分でする療術的な体幹ストレッチ。BGMにのり体幹をほぐす「間接ストレッチ」、「直接ストレッチ」頭からつま先まで全身ほぐし、血管の若返りとツボ刺激と主要な筋肉を和らげる16パターンで構成の総合的健康法	筆記具、飲み物、手鏡または机上鏡、手指爪は短く切ること。着衣：上下ともゆったりしたもの。資料代300円/1人　会議室を用意すること。 13歳以上	2人
110	子どもでも使える護身術	染谷　宗秀	120分	[護身術]	男女4才から80才まで、誰でもできる護身術。	会場は市内どこでも可。月曜日・水曜日不可（その他の曜日は可）。 4才以上	2人

講座名		講師名	所要時間	[小分類]
No.	講座内容紹介	備考（場所・日時の制限、用意するもの、実費等） 対象者		最少人数
ゆったりバランスボール楽しく有酸素運動		**髙橋　真弓**	60分	[バランスボール]
111	リハビリ用のバランスボールを使用し、楽しく有酸素運動を行います。ボールの弾みを利用し音楽に合わせて身体を動かします。足は離さないので、安心してご参加いただけます。運動が苦手な方でも楽しく身体を動かすことができるので、是非　体験してみて下さい。	500円/1人（エクササイズ専用バランスボールレンタル料・保険料）、運動しやすい服装、飲み物。裸足で行います。 0才以上(2歳からはﾊﾞﾗﾝｽﾎﾞｰﾙで弾めます)		6人
ママ向けバランスボール（骨盤を整える）		**髙橋　真弓**	60分	[バランスボール]
112	リハビリ用のバランスボールを使用し、有酸素運動を行います。お子様を抱っこしたままでも行うことができます。ボールに座って音楽に合わせてポンポン弾みながらのエクササイズ・肩こり・腰痛・尿モレなど不調のある方にもおすすめです。是非　体験してみて下さい。	500円/1人（エクササイズ専用バランスボールレンタル料・保険料）、運動しやすい服装、飲み物。裸足で行います。 0才3ヶ月以上(2歳からﾚｯｽﾝ可能)		5人
★子供向けバランスボールで姿勢改善しよう		**髙橋　真弓**	60分	[バランスボール]
113	リハビリ用の子供用バランスボールを使用し、楽しく遊びながら正しい姿勢をみにつけましょう。音楽に合わせて弾んだり、筋トレをしたり、ゲームをしたりで全身運動をします。体幹にアプローチし姿勢が整います。	・運動しやすい服装　・親子でもご参加いただけます。　・飲みもの　・費用￥500/1人(ボールレンタル料　保険料込) 2才以上		10人
★音楽に合わせて楽しくチェアエクササイズ♫		**髙橋　真弓**	60分	[エクササイズ]
114	イスに座ったままできるチェアエクササイズで効率的に体力作りを行います。音楽に合わせて、ストレッチ、筋トレ、ダンスなどを行います。自宅でも簡単に行うことができますので運動習慣を身につけたい方におすすめです。	木曜日以外でご相談下さい。(人数分のいすが必要です)　・運動しやすい服装　・飲みもの　費用￥500/1人 7才以上		10人
★アロマヨガorヨガorいすヨガ		**藤本　博子**	30～60分	[アロマヨガ]
115	アロマ(植物の香り)でリラックスして頂きながら、体が硬い方でもできるヨガをおこなっていきます。香りが苦手でしたらアロマなしでもできますし、車いすやいすでやりたい方は、いすを使ったヨガも行います。	伸縮性のある服装　ヨガマットかバスタオル　首からかけられる位のタオル　飲み物　いすヨガの場合はいす 10才以上		1人
★介護・認知症予防体操		**藤本　博子**	30～60分	[体操]
116	腰・膝・肩こりなどお悩みにあわせた運動・転倒予防のバランス力をつける体操です。体を使った脳トレで認知症予防もおこなっていきます。いすに座っても、床でもできます。多勢の場合いすがおすすめです。	動きやすい服装　タオル　飲み物　（いす） 30才以上		1人
★ダンスセラピー		**藤本　博子**	30～60分	[セラピー]
117	ダンスセラピーとはダンスやボディーワークを通して、身体・心・脳にアプローチしていきます。振付を覚える必要もなく、音楽に合わせてリフレッシュする、年齢障害関係なくできる芸術療法です。	動きやすい服装（伸縮性のあるもの）　飲み物　タオル　ヨガマットかバスタオル 10才以上		1人
★道具のいらない筋力アップトレーニング		**藤本　博子**	30～60分	[筋力トレーニング]
118	自分の体重を使った筋力トレーニングで、自宅でできるものをご紹介します。	動きやすい服装　タオル　飲み物　いすに座った方がやりやすい方はいす 10才以上		1人
★ほぐして伸ばすストレッチで柔軟性アップ		**藤本　博子**	30～60分	[ストレッチ]
119	自己流のストレッチでなかなか体が柔らかくならない方も、筋膜というのをほぐしてから伸ばすと1回でも効果を感じることができます。	伸縮性のある服装　飲み物　タオル　ヨガマットかバスタオル　筋膜ほぐしをする場合はテニスボールなど 10才以上		1人
★ポールウォーキング		**藤本　博子**	60分	[ポールウォーキング]
120	専用のポール(棒)を2本！スキーのストックのように使い歩くことで、消費カロリーアップ。膝や腰の負担が軽くなり、姿勢改善にもつながります。	500円(ポールレンタル料)　動きやすい服装　外を歩く場合は両手が使えるように、リュックかウエストポーチ　飲み物　タオル 10才以上		1人