

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)	最少人数
		対象者	

【芸術・芸能・スポーツ】

◆◆◆ 15.体を動かす ◆◆◆

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]
93	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(医療用バランスボールレンタル料)、運動しやすい服装、飲み物。裸足で行います。			5~8人	
				65才以上70才まで		
楽しく動こう!健康リズム体操				栄森 容子	90分	[健康体操]
94	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。	金曜日(午後)、土曜日(終日)可 運動靴、タオル、水分補給の為の飲み物。動きやすい服装。			5人	
				50才以上		
健康イス体操				栄森 容子	60分	[健康イス体操]
95	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。	金曜日(午後)、土曜日(終日)可 和室は不可。 運土靴、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)			5人	
				60才以上		
健美操				栄森 容子	60分	[健康体操]
96	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。	金曜日(午後)、土曜日(終日)可 タオル、水分補給の為の飲み物。動きやすい服装。			5人	
				不問		
カポエラ体験				小田倉 悟志	120分	[カポエラ]
97	ブラジルの格闘技カポエラを体験してみましょう。基本的な蹴り・避けの動きやカポエラで使う楽器も触ってみて、運動不足解消や新しい体験をしてみましょう。	動きやすい服装、汗拭きタオル、水分補給の飲み物をご持参ください。日時は基本土日祝ですが、平日の場合はご相談ください。実費は特にごさいません。			1人	
				5歳以上(4歳以下は要相談)		
起床時3分間ストレッチ(睡眠中の強ばり解し健康法)				鈴木 アモ	30~60分	[健康]
98	睡眠中に強ばる体や血流を起床時に3分間で自分で養生する講座です。手先で体幹主要三部位(頭皮、腸もみ、太股筋ほぐし)をストレッチしツボを刺激します。東洋医学系、用具不要、簡単にできます。不調、年齢ケアにも最適。施術所要時間3分。	筆記具、飲み物。手指爪は短く切ること。会議室(ご用意できない場合はご相談を)。資料実費/人300円。			2人	
				中学生以上		
アピセラ体幹ストレッチ(加齢ケア・不調・術後の改善短縮)				鈴木 アモ	120分	[健康]
99	我孫子で発祥の自分でする療術的な体幹ストレッチ。用具不要、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。施術所要時間15~20分	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(ご用意できない場合はご相談を)。			2人	
				中学生以上		
子どもでも使える護身術				染谷 宗秀	60~120分	[護身術]
100	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)。			10人以上	
				4才以上		