

## 127 リズム体操

会場 市民プラザ2階 アトリウム  
 時間 13:30～15:30  
 講師 田中裕子 (体操インストラクター)

回数	月・日 (曜)	学習題
1	5・25 (火)	◇身体ほぐし体操 ・ やさしい呼吸法 ・ ハンドマッサージ ・ 体と対話しながら行う体操
2	6・1 (火)	
3	6・8 (火)	
4	6・15 (火)	◇リズム体操 ・ バランスのとれた全身運動 ・ 血行促進 ・ 若さと健康保持
5	6・22 (火)	
6	6・29 (火)	
7	7・6 (火)	◇美容と健康のための体づくり ・ 肩こり、腰痛、ひざの痛み予防 ・ 全身のシェイプアップ
8	7・13 (火)	
9	9・7 (火)	◇クールダウン ・ 柔軟性を高める体操 ・ ゆったりストレッチング
10	9・28 (火)	
11	10・12 (火)	
12	10・26 (火)	
13	11・9 (火)	
14	11・16 (火)	
15	11・26 (金)	

\* 毎回、運動のできる服装・靴で受講してください。  
 \* ストレッチの際、床に座りますので、必要な方は敷き物 (バスタオルなど) を準備してください。  
 \* 熱中症対策に、飲み物をお持ちください。(必要な方は着替えも。)

## 128 100歳まで歩こう

会場 市民プラザ2階 アトリウム  
 時間 13:30～15:30

回数	月・日 (曜)	学習題	講師
1	5・19 (水)	●ストレッチングで 心も体もしなやかに!  ・ のんびり、ゆったり 心と体を軽やかに ・ 健やかな毎日を過ごす ための体づくり ・ 穏やかな毎日を過ごす ための心づくり	日本スポーツ協会公認 スポーツ指導員 辰尾 妙子
2	6・2 (水)		
3	6・16 (水)		
4	6・30 (水)		
5	7・14 (水)		
6	9・8 (水)	ノルディック・ウォーク の起源・効果・効能	全日本ノルディック ウォーク連盟 専門講師 田中 洋
7	10・6 (水)	ノルディック・ウォーク の歩行解析	
8	10・13 (水)	生活習慣病と ロコモティブシンドローム	
9	10・20 (水)	ノルディック・ウォーク の普及と今後の可能性	
10	10・27 (水)	ノルディック・ウォーク のテクニック応用編	

\* 毎回、運動のできる服装・靴で受講してください。  
 (ジーンズ着用での受講はご遠慮ください。)  
 \* 第1～第5回は、バスタオル、フェイスタオルをお持ちください。  
 \* 第6～第10回は、屋外を歩きます。貴重品を身につけられるカバン  
 や、帽子、タオル等必要なものを各自準備してください。  
 \* 熱中症対策に、飲み物をお持ちください。(必要な方は着替えも。)