

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]			
110	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・保険料)、運動しやすい服装、飲み物。裸足で行います。	3人
		55才以上	
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]			
111	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。	金曜日(午後)、土曜日(終日)、第2、4水曜日 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)、水分補給の為に飲み物、動きやすい服装。	5人
		不問	
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]			
112	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)、第2、4水曜日 運動靴、タオル、水分補給の為に飲み物。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]			
113	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)、第2、4水曜日。和室は不可。 運土靴、タオル、水分補給の為に飲み物。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]			
114	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)、第2、4水曜日。 タオル、水分補給の為に飲み物。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]			
115	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。実費は特にございません。	1人
		5歳以上(4歳以下は要相談)	
★スクエアステップ 足腰イキイキ歩く脳トレ 佐藤 絵美 60分 [健康体操づくり]			
116	楽しみながら転倒防止・認知症対策が出来る運動です。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ます。足腰を丈夫にしたい方、体力づくりをしたい方におすすです。	室内履き、タオル、水分補給の為に飲み物、動きやすい服装。 (和室利用の際は室内履き不用)	3人
		シニア	
★起床時3分間ストレッチ(健康法) 鈴木 アモ 30~60分 [健康]			
117	睡眠中に強ばる体や血流を起床時に3分間で養生する講座です。体幹主要三部位(頭部、腹部、太股筋)をストレッチとツボを刺激します。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3~5分。	筆記具、飲み物。手指爪は短く切ること。会議室のご用意を(できない場合はご相談を)。資料実費/人200円。	2人
		中学生以上	
総合的体幹ストレッチ(健康法) 鈴木 アモ 120分 [健康]			
118	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。	2人
		中学生以上	
子どもでも使える護身術 染谷 宗秀 120分 [護身術]			
119	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)。	2人
		4才以上	

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	
ゆったりバランスボール楽しく有酸素運動		高橋 真弓	60分	[バランスボール]
120	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て音楽に合わせて身体を動かします。足は離さないで、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ますので、是非 体験してみてください。	800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。木曜日以外でご相談ください。	8人	
		0才以上(2歳からはバランスボールで弾めます)		
ママ向けバランスボール（骨盤を整える）		高橋 真弓	60分	[バランスボール]
121	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ボンボン弾みながらのエクササイズ・肩こり・腰痛・尿モシなど不調のある方にもおすすめです。是非 体験してみてください。	800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。木曜日以外でご相談ください。	8人	
		0才3ヶ月以上(2歳からレッスン可能)		
子供向けバランスボールで姿勢改善しよう		高橋 真弓	60分	[バランスボール]
122	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身につけましょう。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¥800/1人(ボールレンタル料 保険料込) 木曜日以外でご相談ください。	10人	
		2才以上		
音楽に合わせて楽しくチェアエクササイズ♪		高橋 真弓	60分	[エクササイズ]
123	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。	・運動しやすい服装 ・飲みもの ・費用¥500/1人 木曜日以外でご相談ください。(人数分のいすが必要です)	10人	
		7才以上		