

【運動・健康】①

区分	講座名	講師（敬称略）	回数	日時	備 考	
中央	有酸素運動で体づくり	山口 淑恵	4	9/13・20 9/27、10/4	水 朝	競技場全体を使ってウォーキング、ストレッチやエアロバイクで動ける体づくりを目指す
	バドミントンを楽しむ	木村 由美子 田上 亜紀	4	9/14・21 9/28、10/5	木 朝	ゲーム（試合）中心にバドミントンを楽しむ講座
	身体目覚める！真向法	宿輪 美紀子	4	9/14・21 9/28、10/4	木 昼②	3つの動きでできる真向法のほか、ヨガやストレッチなどで体をほぐす
	大人のスポーツ教室	久田 伊津美	4	10/10・17 10/24・31	火 朝	ラジオ体操やスクエアステップで楽しく体を動かす
	らくらくストレッチ	野口 信貴	4	11/10・17 11/24、12/1	金 朝	無理なく体を伸ばすストレッチ。今回は金曜の朝開催
東	ピラティスでリフレッシュ 【対象】成人女性	寺田 幸子	2	9/22、10/6	金 昼	ピラティスで正しい姿勢へと改善していく ※マットは公民館貸出有
	楽しいバウンドテニス教室	塘 俊昭	3	9/29 10/6・12	木・金 昼	バウンドテニスの基本を学び、ゲームをする 【受講料】600円（3回分）※ラケット貸出有
	楽しい音楽に合わせて かんたんエクササイズ	井上 真美	4	10/20・27 11/10・17	金 10:00～ 11:30	健康づくりのための軽い運動やストレッチなど 【受講料】1,000円（4回分）
	楽しい卓球教室 【対象】小学3年～中学1年生（保護者）	卓 友 会	4	10/7 11/4・11・25	土 朝	※ラケット貸出有
西	わくわくダンス広場 【対象】小学生	山田 浩美	8	9/2～10/28 ※9/23休	土 昼	ダンスの基本を身につけ、みんなで一緒に楽しく踊る
	レクボッチャで地域の輪を広げよう	公民館職員	1	10/28	土 朝	レクボッチャをとおして、異世代交流を深める
	レクボッチャを楽しもう		3	11/29～12/13	水 朝	パラリンピック正式種目「ボッチャ」のルールをアレンジした、誰もが楽しめるユニバーサルスポーツ
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>ココロもカラダもきもちいい！ ～やさしいヨガでHAPPYに～</p> <p>ヨガでココロやカラダをリフレッシュしませんか？ いろいろなヨガが体験できる講座です。初めての方も男性の方も大歓迎です。みんなと一緒に始めましょう！</p> <p>期 日 11/17～12/1 ※金曜日（全3回） 時 間 13:30～15:30 対 象 一般成人 講 師 松本 かおり 先生</p> </div>						
北	さわやかノルディックウォーキング	桑本 京子	4	10/31～11/21	火 昼	健康づくりと心のリフレッシュ ※ボールはこちらで準備
	軽エアロビとコンディショニング	土手 由美	5	9/8～10/13 ※9/22休	金 朝	身体の調子を整えるための運動 【受講料】1,600円（5回分）＜最少催行人数20人＞
	歩く脳トレ！ スクエアステップ教室	阿南 祐也	5	10/20～11/24 ※11/3休	金 10:00～ 11:30	【受講料】1,700円（5回分）
	リラクゼーション ヨガ講座	山口 恵実	5	9/21～10/19	木 19:00～ 20:30	日頃の座り姿勢で固まった筋肉をほぐし呼吸を整える 【受講料】1,500円（5回分）
	はじめてみようフラダンス	小野 英子	4	9/20～10/11	水 13:00～ 14:30	【受講料】1,200円（4回分）
	みんなの健康講座	長崎済生会病院専門スタッフ	4	9/16～12/16	第3土 13:30～ 14:30	医療専門スタッフによる最新情報

【運動・健康】②

区分	講座名	講師(敬称略)	回数	日時		備考	
南	キレイな姿勢で歩くために 《骨盤底筋編》【対象】女性	井上 圭子	4	9/20、10/4、 10/18、11/1	水	19:00～ 20:30	〔受講料〕2,000円(4回分) 《最少催行人数6人》
	健康体操 「金曜日のさわやかストレッチ」	野口 信貴	5	9/29～10/27	金	朝	〔受講料〕1,000円(5回分)
	健康体操 「土曜日のさわやかストレッチ」		5	9/30～10/28	土	15:30～ 17:00	〔受講料〕800円(5回分)
香焼	心と体がよるこぶ 「リラクゼーションストレッチ」	野口 信貴	3	10/5～12/7	第1木	14:00～ 16:00	体の隅々まで伸ばして、無理なく筋力もアップ 〔受講料〕600円(3回分)
	身も心もそう快！ 「ノルディックウォーキング」	柴田 啓子	3	10/10～24	火	朝	2本のボールを使ったエクササイズとウォーキング ※ボールは講師が準備
	もれなく元気がもらえる「健康教室」	中島 るり子	1	12/1	金	朝	レクリエーションを楽しみながら、頭と体、心を活性化
外海	グランドゴルフとポッチャ② 【対象】おおむねシニア	公民館職員等	7	9月～3月	土	朝	種日は天候による(9/9、10/14、11/25、12/9、 1/27、2/10、3/9)
	ようらと②		14	9月～3月	第2 第4 水	朝	卓球を中心に軽スポーツ等で心身のリフレッシュ (当日の参加も可)
	健康麻雀		7	9月～3月	第3 金	昼	コミュニケーションを取りながら和気あいあいと楽しむ 頭の体操【場所】黒崎地区公民館
	へんぷう②		7	9月～3月	第3 土	朝	軽スポーツやDVD鑑賞等で情操を高める
三和	ピラティス&ストレッチ	原岡 遥	1	10/12	木	朝	体育館シューズ・マット・タオル・水筒持参 〔申込締切〕9/14(木) 〔会場〕三和体育館
	リンパドレナージュエクササイズ	江添 裕香 松浦 亜紀子	2	10/11、11/8	水	昼	体育館シューズ・マット・タオル・水筒持参 〔申込締切〕9/14(木) 〔会場〕三和体育館
	シニア向け☆ヒップホップダンス	中島 竜樹	4	10/26～11/16	木	朝	体育館シューズ・タオル・水筒持参 〔申込締切〕9/28(木) 〔会場〕三和体育館
	楽笑スクエアステップ運動	青山 加奈絵	4	11/29～12/20	水	昼	体育館シューズ・タオル・水筒持参 〔申込締切〕10/26(木) 〔会場〕三和体育館
	パウンドテニス	塘 俊昭	5	9/27～11/1 ※10/11休	水	昼	体育館シューズ・タオル・水筒持参 〔受講料〕1,500円(5回分) 〔申込締切〕8/31(木)〔会場〕三和体育館
琴海	楽しく介護予防運動(シナプソロジー) 〔会場〕琴海文化センター	岩永 加世子	6	9/7、10/5 11/2、12/7 1/11、2/1	木	10:00～ 11:30	普段は行わない動きで脳と身体を活性化、楽しく介護予 防(タオル・水筒持参) ※申込不要
	楽しく介護予防運動(シナプソロジー) 〔会場〕琴海さざなみ会館		1	11/20	月	13:30～ 15:00	普段は行わない動きで脳と身体を活性化、楽しく介護予 防(タオル・水筒持参) ※申込不要
	心と身体の健康体操(コアチューニング ×ルーシーダットン) 〔会場〕琴海南部体育館	高比良 順子	6	9/15・29 10/6・13 11/10・24	金	10:00～ 11:30	身体のゆがみや血行を整え心身の不調を改善(タオル・ 水筒・ヨガマット持参) 〔申込締切〕9/12(全6回分)
	生活習慣病を予防しよう 〔会場〕琴海さざなみ会館	北総合事務所 地域福祉課	1	10/20	金	13:30～ 15:00	生活習慣病の予防に向けた食事や運動など、日常生活で の留意点 ※申込不要
	楽しく脳のトレーニング 〔会場〕琴海さざなみ会館	荒川 秀基	1	9/20	水	13:30～ 15:00	なぞなぞや穴埋めクイズ、あるなしクイズなど、いろん な言葉遊びで楽しく脳を活性化 ※申込不要
滑石	ルーシーダットン(タイ式ヨガ)	早田 ちあき	4	9/12～10/3	火	10:00～ 11:30	身体を伸ばしながら心身をバランスよく整える健康体操 〔受講料〕1,600円
	健康ストレッチ	佐藤 晶子	4	11/17～12/15 ※12/1休	金	10:00～ 11:30	ストレッチ体操で健康で柔らかい身体づくりを 〔受講料〕1,600円
	イスを使って自分体操 【対象】60歳以上	園川 真紀	4	10/6～10/27	金	朝	イスに座ってするストレッチ体操 〔受講料〕1,600円
	スクエアダンス	進藤 光勝 前川 智子	4	9/8～9/29	金	朝	軽快な音楽にのって室内で歩く軽スポーツ 脳の活性化を促します 初心者対象の講座