

令和6年度 青島北地区交流センター生涯学習講座 学習計画表

講座名 「笑って、きたえて、若返り」

講師 秋本 峰子

時間 10:00～11:30

曜日 第1火曜日

会場 集会室 30名

笑いヨガで免疫アップ  
ゲーム、簡単なスポーツで楽しく筋トレ、脳トレ

本年度はセンターの空調工事に伴い変則日程となり、また日程変更の可能性もあります  
ご理解、ご協力よろしくお願いたします

	講座日	講座内容	備考 (持ち物、服装、教材費等)
1	5/7	★開講式 仲間作りゲーム ガン予防	受講料 3,200円(8回分) 教材費 200円(8回分) (あんパン代、雑費) 運動靴、飲み物 手ぬぐい1本、バスタオル
2	6/4	高血圧、腰痛改善ストレッチ	運動靴、飲み物 手ぬぐい1本
3	7/2	高血糖、ひざ痛改善ストレッチ	〃
4	8/6	運動会 パン食い競争 他	〃
5	9/3	コレステロール、座骨神経痛 改善ストレッチ	〃
6	10/1	認知症、股関節痛改善ストレッチ	〃
7	11/5	睡眠の質、冷え改善ストレッチ	〃
8	2/4	マッサージ ピラティス ★閉講式	運動靴、飲み物 手ぬぐい1本、バスタオル