

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

心も体もらくらくストレッチ

講師 櫻井 芙美

時間 13:30~14:30

曜日 第2・4火曜日

会場 集会室 35名

らくらくできる簡単ストレッチで、心も体も健やかに！

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	5/14	★開講式	受講料 3,200円(16回分) 教材費 なし
2	5/28	体のほぐし・経絡マッサージ 正しい姿勢のストレッチ	5本指ソックス着用(足指ほぐす為) ヨガマット等床に敷くもの 水筒・フェイスタオル
3	6/11	手あそびで血行促進	5本指ソックス着用(足指ほぐす為) ヨガマット等床に敷くもの 水筒・フェイスタオル
4	6/25	脳の活性化	〃
5	7/9	腰痛・肩こり改善等	〃
6	7/23		〃
7	8/13	膝痛改善とスロー筋トレ	〃
8	8/27		〃
9	9/10	腹筋・背筋とスロー筋トレ	〃
10	9/24		〃
11	10/8	骨盤矯正で体のゆがみを改善	〃
12	10/22		〃
13	11/12	東洋医学体操 「健美操」で呼吸を深く 代謝力、筋持久力UP	〃
14	11/26		〃
15	2/25	今までのおさらい	〃
16	3/11	★閉講式	〃

予備日 3/25