

令和7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

年齢問わず誰でもできる簡単ストレッチで体をほぐします

	講座日	講座内容	備考 (持ち物、服装、教材費等)
1	5/13	★開講式	受講料 3,200円(16回分)
2	5/27	体のほぐし・経絡マッサージ 正しい姿勢でストレッチ	教材費 なし 5本指ソックス着用(足指ほぐす為) 床に敷くヨガマットかバスタオル 水筒・フェイスタオル
3	6/10	手あそびを取り入れ	5本指ソックス着用(足指ほぐす為) 床に敷くヨガマットかバスタオル
4	6/24	手指、脳の活性化	水筒・フェイスタオル
5	7/8	腰痛、肩こり改善等	〃
6	7/22		〃
7	8/12	膝痛改善とスロー筋トレ	〃
8	8/26		〃
9	9/9	腹筋・背筋とスロー筋トレ	〃
10	10/14		〃
11	10/28	骨盤矯正で体のゆがみを改善	〃
12	11/11		〃
13	11/25	有酸素運動「健美操」で 呼吸、代謝力、筋持久力の向上	〃
14	12/9		〃
15	12/23	今までのおさらい	〃
16	1/13	★閉講式	〃

予備日 1/27