

令和5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

第1回目の日程が変更になりました らくらくできる簡単ストレッチで、心も体もリラックス。

講座日	講座内容	備考 (持ち物、服装、教材費等)
1 5/30 (第5)	★開講式	受講料 3,200円(16回分) 教材費 なし
2 6/13	体のほぐし・経絡リンパマッサージ 正しい姿勢のストレッチ	動きやすい服装(5本指ソックス使用) 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 6/27	手あそびをしながら血行促進 脳の活性化	動きやすい服装(5本指ソックス着用) 床に敷くヨガマットかバスタオル 水筒・フェイスタオル
4 7/11		〃
5 7/25	骨盤矯正で体のゆがみをとる	〃
6 8/8		〃
7 8/29 (第5)	体幹強化 腰痛・肩こり改善	〃
8 9/12		〃
9 9/26	膝痛改善とスロー筋トレ	〃
10 10/10		〃
11 10/24	腹筋・背筋とスロー筋トレ	〃
12 11/14		〃
13 11/28	東洋医学体操 「健美操」で呼吸を深く 代謝力、筋持久力UP	〃
14 12/12		〃
15 1/9	今までのおさらい	〃
16 1/23	★閉講式	〃

予備日 2/13