

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 「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

内容
(毎回) 1. ワンポイントストレッチ
2. ゲームを通じて筋トレ、脳トレ
3. 笑いヨガで免疫アップ

	講座日	講 座 内 容	備 考 (持ち物、服装、教材費等)
1	5/16 (第3)	★開講式 末端の血流を良くするだけで ポッカポカ	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 タオルか手ぬぐい1本
2	6/6	眠れない夜に5分で寝落ち	運動靴、飲み物 タオルか手ぬぐい1本
3	7/4	ストレスを発散すれば病気は逃げる	運動靴、飲み物 タオルか手ぬぐい1本
4	8/1	運動会	運動靴、飲み物 タオルか手ぬぐい1本
5	9/5	股関節をゆるめれば歩き軽やか	運動靴、飲み物 タオルか手ぬぐい1本 バスタオルかヨガマット
6	10/3	お喋りは百薬の長	運動靴、飲み物 タオルか手ぬぐい1本 新聞紙1日分、輪ゴム3本 セロテープ
7	11/7	体が柔らかくなれば ころびにくくなる	運動靴、飲み物 タオルか手ぬぐい1本
8	12/5	笑って動いてマイナス10才 ★閉講式	運動靴、飲み物 タオルか手ぬぐい1本

予備日 1/16(第3)