

健康・スポーツ

詳しい内容については各学習センターを通じて講師とご相談下さい。  
学習日時決定後、学習センターに申請してください。

分野	氏名	指導内容	指導可能対象					指導可能日時							
			小学生	中学生	大学生	一般	高齢者	曜日		時間帯					
ストレッチ体操	井上 フサ子	演歌に合せタオルを使い体を伸ばす、曲げる、振る、流行歌に合わせ前後左右の動き転倒防止、懐メロ、他の曲に合わせて輪になり手をつなぎ手、足、の動きをする。					一般	高齢者			土			相談	
エアロビクス・健康体操・小学生・幼児体操・ストレッチ	遠藤 恵美	市町村の介護予防・認知予防教室・メタボ・糖尿病予防教室や地域のスポーツセンターなどでエアロビクス教室・幼児～小学生の体操教室など幅広くかかわらせて頂いています。	幼児	小学生	中学生	大学生	一般	高齢者						相談	相談
カラダがよるこぶやさしい太極拳	小須田 正孝	普段、動かすことの少ない背中や首などのカラダの一部や部分をゆるめて伸び伸びさせると気持ちいいですよ。ゆっくりとした動きを体験してみませんか。		小学生	中学生		一般	高齢者						相談	相談
健康体操・ウォーキング・指体操と脳トレ	佐々木 孝法	年令に合った体操及び高齢者等の指体操を主体としての認知症予防のための脳トレーニング・正しいフォームによってのウォーキングの指導。						高齢者						相談	相談
卓球	清水 三喜雄	ラケットの握りかた、フォーム、ボールの打ちかたを卓球の初歩から指導します。						一般	高齢者			土	日	A M	P M
臨床化学・栄養学・薬学・代謝学	杉村 芳文	人の体について健康面から、食事の効果、薬の効果を一般生活の視点からお話すると共に、様々な検査がどういう目的で行われ、健康維持に役だっているのかをお話します。						一般	高齢者			土	日		相談
体づくり体操	高松 範子	日常生活が、いきいきと楽しくすごせる様に。口腔、脳トレーニングなど、又体をあたためて、基礎代謝をあげる体操です。						一般	高齢者					相談	相談
ミュージック健康体操 ケア体操	西田 照子	童謡、演歌、民謡の歌に合せて高齢者でも無理なく体を動かせる楽しい体操です。椅子にすわってやる体操もあります。						一般	高齢者					相談	相談
卓球(40ミリ)・ラージ卓球(44ミリ)	平野 勝次	ボールを追いかけるので(目、腰、足)自然と体が動くので健康に最適です。はじめてラケットを握る方大歓迎です。ラリーが続きますと卓球が楽しく成ります。						一般	高齢者					相談	相談
ヨガ・健康体操	福島 洋子	気持ちの良いひと時を味わってください。体の状態に合わせ、無理のないように進めていきます。			大学生		一般	高齢者			土	日		相談	相談
卓球(ラージ卓球)	村井 三留	初心者指導。						高齢者						相談	相談
ヨガ(初級・シニア～パワーヨガまで)	中江 一之	「年だから・・・」って、言いませんか？年齢は言い訳じゃない！肩こり、腰痛、足のむくみ改善から筋力UPまで、生活を快適にするヨガを楽しみましょう!!	小学生	中学生	大学生		一般	高齢者						相談	相談
健康指導全般(運動・ストレッチ・食事等)	中江 一之	「正しい姿勢・正しい運動・正しい食事」できてますか？誤った習慣を見直して、今より元気に若々しく、パワフルな生活を送りましょう!!	小学生	中学生	大学生		一般	高齢者						相談	相談
健康指導(ダイエット・腰・肩・膝痛予防体操)	久保 亘	運動指導歴10年以上のキャリアを元に、皆様に「正しいダイエット方法」・「正しい身体の使い方」を指導致します。是非、身体が変わっていく感動を体感してください!			大学生		一般	高齢者						相談	相談