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										
									曜日								時間帯		
ベビーマッサージ	遠藤　奈々	兄妹参加OK！ベビーマッサージは、お子さんとママやパパとが、ふれあいを楽しむコミュニケーションのひとつ。夜泣き・ぐずりの軽減にも効果的とされています。	幼児				一般									相談	AM		
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	中高生	大学生	一般	高齢者								相談			相談
介護予防 （座学・体操）	岡原　隆之介	膝痛予防、腰痛予防、転倒予防、認知症予防などの介護予防を実施します。座学中心でも体操中心でも調整可能です。					一般	高齢者	月		水	木	金	土	日	相談			相談
お子様連れOK！ 身体メンテナンス ヨガ	荻窪　智美	ヨガ未経験の方も、身体がかたくて不安な方も、「まずは始めてみよう！」の気持ちがあれば大丈夫です。身体をほどよく動かして生活の質を上げていきませんか？	幼児	小学生	中高生	大学生	一般	高齢者	月	火	水	木	金			相談			相談
バドミントン	川崎　智	バドミントンをイチからわかりやすく教えます。ノウハウと理屈をセットにした指導で、学習者の理解と上達を早めます。回数・期間・指導内容は調整可。ご依頼お待ちしています！		小学生	中高生	大学生	一般	高齢者	月	火	水	木	金	土	日	相談	AM	PM	相談
カラダがよろこぶ 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。					一般	高齢者								相談			相談
健康・介護予防体操	髙松　範子	いつまでも自宅ですごせるための体力維持、介護予防、脳トレ、口腔体操など、高齢者のためのやさしいストレッチ等。						高齢者								相談			相談
リハビリテーション 全般（腰痛予防体 操、フレイル予防） 他	千葉　公太	実際の理学療法士の仕事内容、また健康・リハビリテーション全般、介護予防等に関することであれば、何でもご相談ください。座学・実技で対応させていただきます。		小学生	中高生	大学生	一般	高齢者						土	日	相談	AM	PM	相談
健康指導全般 (運動・ストレッチ・ 食事等) 瞑想(ﾒﾃﾞｨﾃｰｼｮﾝ)	KAZUE (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!!	幼児	小学生	中高生	大学生	一般	高齢者								相談			相談
ヨガ(初級・シニア～ パワーヨガまで)	KAZUE (中江　一之)	「年だから・・・」って言ってませんか？年齢は言い訳じゃない！肩コリ、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！！	幼児	小学生	中高生	大学生	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