

# 多彩なテーマ！ 自由に選べる！！

これからの生活をイキイキと過ごしたい方に

講座名(定員)	期日	時間	内容	予約期間	
<b>おすすめ!</b> <b>アンチエイジング講座</b> ～元気でいきいき過ごすには～(20)	①	11月22日(木)	13:30～15:00	いつまでも元気でいきいきと過ごすための講話の他、心や身体を健康に保つためのトレーニングを体験します。	10/24～11/21
	②	11月29日(木)	13:30～15:00	【11/22】ロコモティブ・シンドロームの講話と運動実技 【11/29】認知機能低下の講話と運動実技	10/24～11/28
<b>コツコツ元気講座</b> ～骨の元気を目指して～(20)	①	1日目 2月7日(木)	13:30～16:00	骨粗鬆症予防のための生活や食事について学習します。 希望者には骨密度測定も行います。	12/27～1/31
		2日目 2月14日(木)	13:30～15:00	【1日目】生活の講話と運動実技、骨密度測定 【2日目】食事の講話と食事チェック	

心と体のメンテナンスをしたい方に

講座名(定員)	期日	時間	内容	予約期間	
<b>腰痛肩こり解消講座</b> ～ストレッチポールですっきりと！～(25)	①	4月21日(土)	18:30～20:00	腰痛や肩こりについての講話の他、ストレッチポールを使用した予防・改善法を体験します。 	3/17～4/14
	②	7月31日(火)	10:30～12:00		6/23～7/21
	③	10月31日(水)	18:30～20:00		9/26～10/24
<b>リラクゼーション講座</b> (20)	①	6月29日(金)	13:30～15:00	効果的な睡眠についてやストレス解消についての講話の他、リラクゼーション方法を紹介します。 	5/25～6/22
	②	1月19日(土)			【6/29】セルフフットケアの体験 【1/19】顔ヨガ・耳ヨガの体験

これから運動をはじめたい方に

講座名(定員)	期日	時間	内容	予約期間	
<b>自宅でエクササイズ講座</b> (20)	①	5月29日(火)	13:30～15:00	運動を毎日の生活に+10分取り入れるための工夫や、ボール等を使用した自宅で手軽にできる運動を体験します。 	4/14～5/19
	②	10月30日(火)	10:30～12:00		9/22～10/20
	③	1月24日(木)	13:30～15:00		12/13～1/17
<b>ノルディックウォーキング講座</b> (20)	①	5月31日(木)	13:30～15:00	ノルディックウォーキングの効果や方法を学び、ウォーキングコースを歩きます。 ※雨天時は、屋内で実施します。 	4/19～5/24
	②	9月29日(土)	10:30～12:00		8/25～9/22