

①、②、③講座から2講座の申込が可能です。※同枠内は1つとする。

① 機能回復講座

講座名/講師		開催日	時間	定員	費用	場所
①	らくらく健康体操 (全10回)	月曜日	13:30~15:00	18人	800円※	大広間
	〔講師〕 理学療法士 矢島 純子	〔内容〕 ※セラバンド(1.8m)購入費(すでにお持ちの方を除く) イスに座って行うので、無理なく体を動かします。 健康維持を目指します。【レベル:★★☆】				
②	いきいき元気体操 (全10回)	火曜日	10:00~11:30	18人	800円※	大広間
	〔講師〕 全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会 シニアフィットネストレーナー 上野 浩一	〔内容〕 ※セラバンド(1.8m)購入費(すでにお持ちの方を除く) 頭を混乱させる脳トレ要素も含み、終始笑顔で行える体操です。 筋力アップを目指します。【レベル:★★☆】				
③	シニア向け筋トレ (全10回)	木曜日	10:00~11:30	18人	なし	大広間
	〔講師〕 健康運動指導士 鍼灸マッサージ師 下郷 亜紀	〔内容〕 活舌のトレーニングやボールを使用した運動を取り入れながら、高齢 者向けの筋肉トレーニングを行います。【レベル:★★☆】				

② 趣味・健康の講座

講座名/講師		開催日	時間	定員	費用	場所
①	フラワーアレンジメント (全5回)	火曜日	10:00~11:30	6人	12,500円※	第1研修室
	〔講師〕 川崎市茶華道協会顧問 伊藤 紅華	〔内容〕 ※材料費:5回分 合計12,500円(1回2,500円×5回) 各回で、色々なアレンジ術を学びます。初めての方には、伊藤先生が 丁寧に教えてくださいます。				
②	はじめての動画編集 (全5回)	金曜日	10:00~11:30	6人	なし	第1研修室
	〔講師〕 当センターパソコン個人 レッスン講師 高野 好明	〔内容〕 ※パソコン(パワポあり)お持ちの方に限ります。 動画の年賀状作り。イラストや文字など挿入や場面切り替え編集を加 え作品を仕上げます。LINE 年賀状でスキルアップしましょう。				
③	美と健康のための やさしいバレエ (全10回)	木曜日	13:30~14:45	14人	800円※	大広間
	〔講師〕 アトリエ・ドゥ・バレエ Ange 主宰 前田 純奈	〔内容〕 ※セラバンド(1.8m)購入費(すでにお持ちの方を除く) ストレッチや簡単なバレエの動きを中心に、姿勢改善・健康づくりを 目指します。【レベル:★★☆】				

③ 趣味・健康の講座

講座名/講師		開催日	時間	定員	費用	場所
①	シニア ヒップホップ (全10回)	月曜日	13:30~14:30	14人	なし	第1研修室
	〔講師〕 ダンスインストラクター 近藤 晃弘	〔内容〕 シニア向けのヒップホップに挑戦してみませんか?手や足を使うので 脳トレ効果抜群のダンスエクササイズ。(初級編)【レベル:★★☆】				
②	ボクシング エアロ (全10回)	水曜日	13:30~14:30	14人	なし	第1研修室
	〔講師〕 フィットネスインストラクター 遠藤 昌彦	〔内容〕 ボクシングのポーズを取り入れながら、上半身を中心にエクササイズ していきます。楽しく汗を流しませんか。【レベル:★★☆】				
③	気功で毎日元気 (全10回)	金曜日	13:30~15:00	18人	なし	大広間
	〔講師〕 日本健身気功普及協会 会長 竹花 智子	〔内容〕 毎日できる簡単な気功法を学びます。手軽にできるので、おうち時間 でも持続して行えます。【レベル:★★☆】				

①、②、③ 講座とは別に申込ができます。

<土曜日活性化事業> 日体大院生による土曜日筋トレ教室

講座名/指導員	開催日	時間	定員	費用	場所
基礎的な筋トレ教室 (全7回)	土曜日 (10月、11月)	10:00~11:00	16人	なし	大広間
〔指導員〕 スポーツ科学を研究する 大学院生	〔内容〕 日本体育大学の大学院生が、指導する筋トレ教室です。 院生による最新の健康づくりの知見を基にトレーニングを行います。 平日お勤めの方でも、土曜日に開催しますので参加が可能です。 若者と一緒に楽しく汗を流しませんか。【レベル:★★☆】				