

# 健康いきいきライフ

[講座紹介] 自分の体は自分でメンテナンスして生き生きと健康ライフを目指しましょう。

受講料 1,800 円

時間 金曜日 13:30~15:30

場所 ふれあいプラザ 2 階多目的アリーナ

定員 40 名

回	日 程	テーマ (内 容) / 講 師
1	5 月 23 日	<p><b>「元気に過ごすための秘策とは？」</b></p> <p>百歳を目指しているあなた、心身ともに健康ですか？好奇心旺盛で何事にもチャレンジするその姿勢こそが元気の素！さあ一緒に始めの一步を踏み出しましょう。</p> <p>講師 新田 喬子 (まち研 AKAGANE)</p>
2	6 月 20 日	<p><b>「心と体がやわらかくなるヨガ」</b></p> <p>ヨガは体がやわらかい人がやるものだと思いませんか？実はかたいと思っている方こそ大歓迎です。ゆったりとした音楽が流れる中で呼吸法とポーズで少しずつ体と心をやわらかくしていきましょう。運動の苦手な方もお待ちしております。</p> <p>講師 吉津 あかね</p>
3	10 月 10 日	<p><b>「ストレスとそれからくる肩こり～マッサージ実践編」</b></p> <p>ストレスが心身にどのような影響を及ぼすのかを知りましょう。実際にマッサージで体をほぐすコツを学びましょう (二人一組で行います)。</p> <p>持ってくる物：タオル</p> <p>講師 村上 公明 (十全ユリノキ病院看護副部長)</p>
4	11 月 7 日	<p><b>「みんなで延ばそう健康寿命 ～健康な身体づくりはバランスの良い食事から～」</b></p> <p>健康寿命を延ばすための運動やバランスの良い食事、嗜好品の取り方についてみんなで一緒に学びましょう。</p> <p>講師 保健センター</p>
5	1 月 9 日	<p><b>「笑いヨガ」</b></p> <p>「笑いヨガ」とは、インドで生まれた笑いの呼吸と運動を組み合わせた健康体操です。年齢が高くなると笑うことが減ってきます。呼吸は力いっぱい息を吐くと、吸うことができるようになります。呼吸筋 横隔膜 胸筋 表情筋を動かすことによって、いきいきとした人生が送れるのではないかと、笑う力を鍛えるために笑いヨガをやっていきましょう。</p> <p>講師 濱本 千賀江 (えがお・みらい塾)</p>
6	2 月 13 日	<p><b>「プロ伝授！一生自分らしくいるための簡単筋トレ」</b></p> <p>人生 100 年時代、皆さんはどのように過ごしたいですか？年齢を重ねていくごとに、人生に深みは増しますが、残念ながら、脳、神経、筋肉は勝手に衰えてしまいます。大好きだった祖母も、ある日突然、寝たきりになり、自分のことが自分でできなくなる姿を見て、すごく辛かったのを覚えております。一生自分のことが自分ででき、周りの家族にもご負担がかからないように、脳神経と筋肉を楽しく鍛えて、一生楽しめる人生にする運動をご提案しますので、ぜひご参加くださいませ。</p> <p>講師 白石 祐介 (ベストフィット)</p>

\* 運動が出来る服装でお越しください。

\* 持ってくる物：体育館シューズ、飲み物、タオル (汗拭き用)