

# 楽習出前講座（講師編）メニュー一覧

## ⑧スポーツ・体操・レクリエーション

No.	楽習分野	講座名	内容	楽習講師名
1	チアリーディング	キッズ ・チアリーディング講座	「笑顔のスポーツ」と呼ばれるチア競技。初心者でもすぐにイベントや発表会で使える応援パフォーマンスやダンスを楽しく教えます。 3回程度 60～90分/回 定員/10人(子ども向け) 開催希望日時/木曜日 18時30分～ または土曜日13時30分～ 教材費/ボンボン貸出、音楽CDを希望する場合は実費負担 その他/運動靴、運動できる服装、タオル、飲み物を用意のこと	戸叶 美恵
2	卓球	卓球(小学生対象)、 ラージボール(高齢者対象)	卓球の指導。青少年の健全な心身の発達とともに地域住民の健康増進(特に高齢者)に役立てたい。 1回 60分 定員/10人 対象/小学生及び高齢者	知久 一男
3	太極拳	太極拳 (伝統の楊式太極拳)	伝統楊式太極拳を丁寧に練習しています。簡化される前の本流本物の太極拳を貴方も是非体験してみませんか! 5回 90分/回 定員/5～15人	鵜澤 誠一
4	太極拳	太極拳入門	太極拳の入門講座。気功体操やカンフー体操等も取り入れ、心身共にリフレッシュしてすっきりとします。 1回 90分 定員/5人以上 その他/動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物を準備のこと	佐野市 太極拳クラブ
5	太極拳	気功太極拳	初心者向けの分かりやすい入門、初級太極拳の動作からはじめて、基本を大切にしながら指導させていただきます。 1～10回 90分/回 教材費/資料代実費(コピー代) その他/運動できる服装、タオルを用意のこと	早川 真知子
6	吹矢	スポーツ吹矢で リフレッシュ	腹式呼吸によるスポーツ吹矢で、楽しみながら健康になりましょう。 老若男女、障がいをお持ちの方も行えます。 1回 60～90分(人数に応じて) 定員/10人程度まで 教材費/200円(的のコピー・吹き口代として) その他/動きやすい服装で参加のこと	安土 慶子
7	健康づくり スポーツ	レクリエーション吹矢	子どもから高齢者まで腹式呼吸でのレク吹矢。勝ち負けより健康づくりと楽しさを大切に。 1回 120分程度 定員/5～20人 教材費/用具使用料(損料)として200円程度 その他/会場は屋内が望ましい(奥行10mあれば最適)	船田 実
8	健康	笑いヨガ(新しい コンセプトの健康法)	ヨガの呼吸法と笑いのエクササイズを合わせた健康づくりのための笑いづくり! とにかく笑えます! 笑って脳と身体の活性化! 1回 60分 定員/8人以上	中澤 和子
9	ヨガ	シンプルヨガ	基本的なポーズを呼吸と共に行うことで楽しみながらヨガをしましょう。 初心者の方も一緒に心と身体をリラックス。 1回 90分 定員/20人 その他/動きやすい服装で、 タオル、ヨガマット、飲み物持参のこと	前島 祐子

No.	楽習分野	講座名	内容	楽習講師名
10	ヨーガセラピー	免疫カアップヨーガ	呼吸と動きを合わせて自律神経の働きを整えていきます。初めての方でも大丈夫!! 共に免疫カアップしていきましょう♪ 1回 90分 定員/5人以上 その他/飲み物、ヨガマットまたはバスタオルを 持参のこと。動きやすい服装で	齋川 美佳
11	腹式呼吸体操	腹式呼吸バンド エクササイズ (アルファビクス)	ゴムバンドを使ってヨガベースのエクササイズをゆっくり行います。リンパ・血行の改善や自律神経の調整で心身ともにリラックス。 1回 60分 定員/20人 対象/中高年向け 開催希望日時/月・土・日(応相談) その他/ヨガマットまたはバスタオル、飲み物を用意	武馬 由美
12	リズム体操	音楽にのって やさしいリズム体操	音楽にのってやさしいリズム体操で頭や身体の運動をしましょう。 1回 90分 定員/20人 開催希望日時/水曜日10時~11時30分 その他/運動靴(スニーカー)を用意のこと	井上 千枝子
13	楽しい小登山 ウォーキング	自然の中を 季節を感じながらの 低山ウォーキング	健康寿命を伸ばし、ストレスを解消し、500m以内の山を歩き下肢の体力をつけて、転倒ないようにします。 2回 90分/回(5km程度) 定員/5~10人 開催希望日時/土曜日 対象/50~60歳の男女(介護予防の為) 教材費/100~300円以内 その他/飲み物、タオル、シートを用意のこと	橋本 幸造
14	健康体操	健康長寿体操	体操を通して、生活習慣病の予防になり、脳トレでさわやかな気分になります。 1回 90分 定員/15~20人 対象/高齢者 教材費/200円(保険代等) その他/水分、タオルを用意のこと	橋本 幸造
15	健康体操	ころばぬ先の杖体操	ストレッチ、有酸素、ゲーム的脳トレ運動など 介護予防運動指導員が参加者に合わせたプログラムを 企画提供します。 開催回数/応相談 60分/回 定員/会場都合により 開催希望日時/応相談 対象/高齢者 その他/汗ふき用タオル、水分、上履き、 動きやすい服装を用意のこと	わいわいクラブ 陽だまり
16	健康体操	健康ストレッチ3B体操	ボール、ベル、ベルダーといった用具を使って体を動かします。運動が苦手な方でも無理なくストレッチや筋力づくりが行えます。 1回 90分 定員/5~15人 開催希望日時/応相談 対象/成人、高齢者 その他/動きやすい服装、シューズ、マット、飲み物 などを用意のこと	仲矢 美穂
17	レクリエーション	バルーンアート	細長い風船を使って動物や花を作っていきます。 少しの勇気があれば意外と簡単に作れます。 1回 60分 定員/5~10人 対象/幼児親子、小学生、主婦 材料費/100~300円 その他/はさみを用意のこと	岡野谷 留里子
18	音楽・ レクリエーション	うたってあそぼう	手遊びをしたり、子ども向けの歌を歌ったり、レクリエーションで体を動かしたり楽しく活動します。 1回 60分 定員/20人程度 対象/乳幼児と保護者、小学生	兵藤 瑞穂