


【運動・健康】①

区分	講座名	講師（敬称略）	回数	日時		備考
中央	有酸素運動で体づくり	山口 淑恵	4	4/10~5/8 (5/1は休み)	水 朝	ウォーキング中心でエアロビやストレッチなど
	大人のスポーツ教室	久田 伊津美	4	5/9~5/30	木 朝	本気のラジオ体操とスクエアステップ
	バドミントンを楽しむ	木村 由美子 田上 亜紀	4	4/25~5/16	木 朝	試合形式で楽しむバドミントン講座
	ヨガ初級編	中嶋 まさ子	4	6/5~6/26	水 朝	初心者からヨガに親しむ
	身体目覚める！真向法	宿輪 美紀子	4	6/6~6/27	木 昼②	真向法とストレッチ
	さわやか体操	峰 加代子	4	4/10~5/1	水 10:30~ 12:00	無理なく手軽にできる体操に親しむ 【受講料】500円（4回分）
	らくらくストレッチ金曜日	野口 信貴	4	6/7~6/28	金 朝	無理なく程よく体を鍛えるストレッチ
	らくらくストレッチ土曜日	野口 信貴	4	6/8~6/29	土 昼②	土曜版・無理なく程よく体を鍛えるストレッチ 【受講料】700円（4回分）
東	身体整うエイジレス体操	辻 直美	4	5/13・20 5/27、6/3	月 13:30~ 15:00	楽しい運動と深い呼吸で身体を整えていく 【受講料】1,000円（4回分）
	ピラティスでリフレッシュ 【対象】成人女性	寺田 幸子	2	4/26、5/10	金 昼	ピラティスで正しい姿勢へと改善していく ※マットは公民館貸出有
	楽しい音楽に合わせて かんたんエクササイズ	井上 真美	4	5/17・24 5/31、6/7	金 10:00~ 11:30	健康づくりのための軽い運動やストレッチなど 【受講料】1,000円（4回分）
	楽しい卓球教室 【対象】小学3~6年生（保護者）	 卓友会	4	5/11・25 6/15、7/6	土 朝	※ラケット貸出有
西	レクボッチャを楽しもう	公民館職員	3	6/19~7/3	水 朝	「ボッチャ」のルールをアレンジしたユニバーサルスポーツ「レクボッチャ」を楽しむ
	やさしいヨガでHAPPYに	松本 かおり	3	6/21~7/5	金 昼	ヨガでココロやカラダをリフレッシュ 【受講料】800円（3回分）
南	健康体操 ～金曜日のさわやかストレッチ～	野口 信貴	5	4/19~5/24 ※5/3は休み	金 朝	【受講料】1,000円（5回分）
	健康体操 ～土曜日のさわやかストレッチ～	野口 信貴	5	4/20~5/25 ※5/4は休み	土 15:30~ 17:00	【受講料】800円（5回分）
	骨盤矯正エクササイズ 【対象】女性	井上 圭子	4	5/1・15・29 6/12	水 19:00~ 20:00	【受講料】2,000円（4回分） 〈最少催行人数6人〉
	スポーツ吹矢に挑戦	スポーツ吹矢 協会公認指導員	2	6/18・25	火 昼	【受講料】無料
北	さわやか ノルディックウォーキング	桑本 京子	4	4/16~5/7	火 昼	健康づくりと心のリフレッシュ ※ボールは公民館貸出
	軽エアロビとコンディショニング	土手 由美	5	5/31~7/5 ※6/28休	金 朝	身体の調子を整えるための運動 【受講料】1,600円（5回分） 〈最少催行人数15人〉
	フィットネス&ストレッチ	AKIKO	5	4/19~5/24 ※5/3休	金 10:00~ 11:30	有酸素運動で健康第一に、心と体をほぐす 【受講料】1,200円（5回分） 〈最少催行人数20人〉
	リラクゼーション ヨガ講座	山口 恵実	5	4/25~5/23	木 19:00~ 20:30	日頃の座り姿勢で固まった筋肉をほぐし呼吸を整える 【受講料】1,500円（5回分） 〈最少催行人数15人〉
	みんなの健康講座	長崎済生会病院専 門スタッフ	4	5/18、6/15 7/20、8/17	第3土 13:30~ 14:30	医療専門スタッフによる最新情報
滑石	ルーシーダットン（タイ式ヨガ）	早田 ちあき	4	5/14~6/4	火 10:00~ 11:30	気持ちよく身体を伸ばしながら心身をバランスよく整える 健康体操 【受講料】1,600円
	健康ストレッチ	佐藤 晶子	4	6/14~7/5	金 10:00~ 11:30	ストレッチ体操で健康で柔らかい身体づくりを 【受講料】1,600円
	イスを使って自分体操 【対象】60歳以上	園川 真紀	4	5/10~6/7 ※5/31休	金 朝	イスに座ってするストレッチ体操 【受講料】1,600円

【運動・健康】②

区分	講座名	講師(敬称略)	回数	日時		備考
香焼	心と体がよく遊ぶ 「リラクゼーションストレッチ」	野口 信貴	4	5/2・23 6/6・27	木 14:00~ 16:00	体の隅々まで無理なく伸ばして、筋力もアップ 〔受講料〕800円(4回分)
	もれなく元気がもらえる「健康教室」	中島 るり子	1	5/31	金 朝	レクリエーションを楽しみながら、頭と体、心を活性化
	誰でも楽しめる「ペタンク」 (体験会)	香焼まちづくり 協議会	1	6/5	水 朝	フランス発祥の球技。ゲームを楽しみながら交流
	女性のちょい漏れに 「骨盤底筋トレーニング」 〔対象〕女性	井上 圭子	3	7/4・11・18	木 昼	骨盤底筋を意識して、尿トラブルを予防・改善 〔受講料〕900円(3回分) <最少催行人数5人>
三和	e-エクササイズ	松浦 亜紀子	4	6/6~27	木 昼	タオル・水筒持参 〔申込締切〕5/9(木) 〔会場〕三和体育館
	e-ドレナージュ・エクササイズ	江添 裕香	4	5/8~29	水 昼	マット・タオル・水筒持参 〔申込締切〕4/11(木) 〔会場〕三和体育館
	ヒップホップダンス	中島 竜樹	6	4/11~5/23 ※5/2休	木 朝	体育館シューズ・タオル・水筒持参 〔申込締切〕3/21(木) 〔会場〕三和体育館
	お笑い健康ライブ	都知木 睦	1	4/10	水 朝	楽しく 笑って 健康に! 〔申込締切〕3/21(木)
	楽笑スクエアステップ運動	平葎 小弓 青山 加奈絵	4	7/3~24	水 昼	体育館シューズ・タオル・水筒持参 〔受講料〕1,200円(4回分) 〔申込締切〕6/6(木)〔会場〕三和体育館
外海	ようらと	公民館職員	8	4月~7月	水 朝	第2・4(水)を原則 卓球で心身のリフレッシュ! 初心者歓迎
	へんぷう 〔対象〕小学生(保護者)	 公民館職員	2	5/18・6/15	土 朝	神浦地区の文化や方言を調べたり、軽スポーツで情操を高める
	健康麻雀	公民館職員	8	4月~7月	金 昼	第1・3(金)13:00~16:00を原則 5月は第2・3(金) 和気あいあいと楽しむ頭の体操 〔場所〕黒崎地区公民館
琴海	バレトン 〔会場〕琴海文化センター	岩永 加世子	4	4/18、5/16 6/13、7/11	木 朝2	スポーツクラブで人気の裸足で行うエクササイズ(タオル、飲物持参) 〔申込締切〕4/15(月)
	ルーシーダットン 〔会場〕琴海南部体育館	高比良 順子	4	4/26、5/10 5/24、6/7	金 朝2	タイ式ヨガとも言われ、独自ポーズと呼吸法によるストレッチ(タオル、ヨガマット、飲物持参) 〔申込締切〕4/23(火)
	フィットネスフラ&ストレッチ 〔会場〕琴海南部体育館	AKIKO	4	4/30、5/14 5/28、6/11	火 朝2	エアロビクスにフラダンスの要素を取り入れたエクササイズ(タオル、ヨガマット、飲物持参) 〔申込締切〕4/26(金)
	介護予防運動講座 〔会場〕琴海ささなみ会館	山本 真司	1	5/20	月 昼2	ストレッチや筋力アップトレーニングで介護予防 (タオル、飲物持参) ※申込不要