

# 健康体操講座



健康こそが日常生活の土台！心と体が元気になる体操です。

静岡県では女性の健康寿命が日本一であるのをご存知ですか？その静岡県の浜松で生まれた健康表現体操の講座です。

運動をより効果的に楽しく長く続けるために音楽を組み合わせました。懐かしい唱歌や流行歌などを歌いながら中高年の方の体のために考えられた内容の運動（関節の運動、ストレッチ運動、準備運動など）をします。

体を動かせば体と連動している心も元気になり、歌を歌うことは脳の活性化につながります。さらに、懐かしい歌で昔を思い出すことは認知症予防になります！いつまでも健康でいたい、歌って笑って楽しく運動をしたい、そんな方はぜひご参加ください！！

日時・内容・予定曲 (都合のよい日のみの参加も可能です)

①平成30年11月17日(土) 14:30~16:00 「歌って笑って健康体操ってどんなかな？」	・ストレッチ運動「野ばら」 ・気功風運動「おぼろ月夜」 ・毎日体操「365歩のマーチ」
②平成30年12月1日(土) 14:30~16:00 「脳トレになる“デュアルタスク”って？」	・準備運動「琵琶湖周航の歌」 ・遊び風運動「森の水車」 ・クールダウン「学生時代」
③平成30年12月15日(土) 14:30~16:00 「懐かしいは脳にいい」	・準備運動「りんごのひとり言」 ・ジャズダンス風運動「上海の花売り娘」 ・関節の運動「南国土佐をあとにして」
④平成31年1月5日(土) 14:30~16:00 「座ってできる体操」	・関節の運動「荒城の月」 ・関節の運動「みかんの花咲く丘」 ・ストレッチ&脳トレ運動「きらきら星」
⑤平成31年1月19日(土) 14:30~16:00 「下半身の筋トレになる体操」	・エアロビクス風運動「高原列車は行く」 ・レクダンス「お嫁においで」 ・毎日体操「若者たち」

場 所 園田公民館 2階 ホール

定 員 各回40名 (先着順。事前に申し込みが必要です)

講 師 全日本健康音楽研究会 指導員 清水 利江子 さん

申 込 平成30年11月6日より園田公民館へ直接来館・電話・FAX  
(電話: 6491-5496 FAX: 6497-3035)

受講料 1,000円 (何回参加でも)

※受講料のみ、参加予定の初回講座の前日までに公民館までお支払いください。

受講料の受付は月曜~土曜日の9:00~17:30までで、日曜・祝日は受付できません。

一度お支払いいただいた受講料はお返しできませんのでご注意ください。

公民館は、学びを通して人と人が手を結び大きな輪となり地域の力となることを応援します。

