

# でまえ学び塾 ~健康編~



## 1. 笑顔でもっと元気に「ジョイリズム」 & 「いろいろ講座」

講師名： えんやこ〜ら・どっこいしょ金枝明子

ジョイリズムは、遊びやリズムを通しより楽しく効果的に自然に笑える活動です。他内容をご相談ください。

対象	どなたでも	活動可能日	ご相談ください	費用・準備物	200円~1000円 (資料・材料代)
----	-------	-------	---------	--------	------------------------

## 2. 出前「えがお一座」

講師名： 中央サロンえがお

通いの場でおしゃべりや健康づくりをする中で自分たちも楽しく輝きたい！どこでも行きます「えがお一座」の出前。寸劇や歌、おしゃべりで笑いをお届けします。

対象	高齢者施設・通いの場	活動可能日	ご相談ください	費用・準備物	不要
----	------------	-------	---------	--------	----

## 3. かんたん足もみ教室

講師名： 福田啓子

足裏にある様々な症状改善につながるツボを刺激する知識を学び、健康に役立てるための講座。

対象	一般成人、育成会・親子・PTA	活動可能日	ご相談ください	費用・準備物	500円程度(テキスト、クリーム)
----	-----------------	-------	---------	--------	-------------------

## 4. 笑い与健康を届ける「笑いヨガ」

講師名： 津浦景子

「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた健康体操です。笑うことで心も体もリフレッシュできます。

対象	成人、高齢者、親子等(公民館、集会所等)	活動可能日	ご相談ください	費用・準備物	
----	----------------------	-------	---------	--------	--

## 5. 次はどっちの足？「ふまねっと運動」

講師名： えんやこ〜ら 金枝明子

「次はどっちの足？」と四苦八苦しながら全身のバランスや認知機能を向上させます。

対象	高齢者、杖歩行者、歩行困難な方	活動可能日	ご相談ください	費用・準備物	ネット使用料(ご相談)
----	-----------------	-------	---------	--------	-------------

## 6. 体幹トレーニング

講師名： 福田啓子・福田高雄

ストレッチポールなどを使い、体の筋肉をゆるめ正しい骨格にする。ストレッチ。

対象	どなたでも(体育館・公民館・集会所・PTA・和室)	活動可能日	ご相談ください	費用・準備物	500円(ヨガマット・他)
----	---------------------------	-------	---------	--------	---------------

## 7. 3B体操(健康ストレッチ)

講師名： 渡邊広子・門谷敏子

リズムに合わせて気持ち良く、ストレッチや筋力運動、脳トレなどいろいろな動きで楽しく健康に過ごせる身体づくりを目指します。

対象	全般(親子～高齢者まで)	活動可能日	ご相談ください	費用・準備物	室内靴・飲み物・シート
----	--------------	-------	---------	--------	-------------

## 8. ママトキファースト

講師名： 上田千紗

育児の悩み相談や生まれたばかりの赤ちゃんにもできるベビーマッサージやベビヨーガ、赤ちゃんを抱っこヒモで抱っこしたまま行うエクササイズやママのための産後ピラティスを行います。

対象	乳児(0～1歳までの赤ちゃん)とママさん	活動可能日	ご相談ください	費用・準備物	バスタオル
----	----------------------	-------	---------	--------	-------

## 9. スポーツ吹矢体験講座

講師名： 湯澤正樹

スポーツ吹矢には基本動作がありますが、吹き方をメインに体験をしてもらいます。大人は6m、小人は5m以下で行います。

対象	小学生～一般成人、育成会・親子など	活動可能日	土・日	費用・準備物	1人100円(マウスピース代)室内履き
----	-------------------	-------	-----	--------	---------------------

## 10. 脳トレ!らくらくピアノと健康歌唱

講師名： 山上美幸

認知症予防に良いとされるピアノを、キーボードで気軽に体験してみませんか?鍵盤シールと指番号ですぐに弾けます。脳トレゲームや歌も歌いましょう。

対象	おおむね50歳以上	活動可能日	ご相談ください	費用・準備物	不要(お持ちの方はキーボード)
----	-----------	-------	---------	--------	-----------------

## 11. 健康民謡講座

講師名： 飯村充代

唄って笑って踊って健康に!!大きな声でストレス発散。喉の健康にも効果的です。

対象	どなたでも	活動可能日	いつでも	費用・準備物	不要
----	-------	-------	------	--------	----