

90. ハツラツ健康講座

講義の目的	いつまでも、仲間とエンジョイするには、健康が不可欠！と思っても・・・“楽しい”と思えない運動は継続できません。レジスタンス運動、アンチエイジングエクササイズ、スカイクロスにネイチャーレクリエーションなど、“軽運動を交え楽しく身体を鍛える”を体感出来る実技を中心とした屋内、屋外での短期講座です。
-------	---

開講日:木曜日 時間:10時～12時 会場:住之江教室(他開催場所2回)

雨天の場合は日程変更あり

回	月	日	テーマ	内容	講師
1	9	18	レジスタンス運動①	講義:筋肉の役割およびやり方について 実技:個人の体力に合わせて行う自重トレーニングの紹介・実践	講師:関西大学非常勤講師 株式会社 Enjoydream Holdings 代表取締役 小林 義樹
2	10	2	アンチエイジングエクササイズ	講義:一生モノの歩き方で姿勢改善 実技:靴の履き方・アンチエイジングウォーキング	講師:一般社団法人シーズCs' walkingschool 大阪本町校 代表講師 倉田 明奈
3	10	16	スカイクロス	講義:『ニュースポーツ』とは 実技:住之江公園内(屋外)で 医学研究の実績を活かして、京都大学名誉教授 万井正人博士が考案されたスカイクロスに挑戦する。	講師:公益財団法人 大阪府レクリエーション協会 講師調整中
4	10	30	レジスタンス運動②	講義:簡単に復習! 実技:さらなる自重トレーニングの紹介・実践	講師:関西大学非常勤講師 株式会社 Enjoydream Holdings 代表取締役 小林 義樹
5	11	6	ネイチャーレクリエーション	場所:服部緑地都市緑化植物園 講義:日本の森林の歴史&森林が齎す健康への効用 実技:植物園内散策(ハーブティーの試飲、桧木の匂い体験等)	講師:ボランティア団体 この指たかれ会会長 葉井 正和
6	11	20	体幹トレーニング	講義:動作改善と疼痛予防のための体幹トレーニングとは 実技:呼吸指導、簡単に効果的な体幹トレーニング	講師:阪南中央リハビリテーション専門学校非常勤講師、リハビリ&コンディショニングラボKITA 理学療法士 来田 晃幸
7	12	4	カローリング&スティックリング	実技:住之江教室(屋内)で世代交流イベントに最も貢献できるとカローリングと室内でのゴルフ型ニュースポーツのスティックリングに挑戦する	講師:公益財団法人 大阪府レクリエーション協会 講師調整中
8	12	18	ポーリング	全身の血流を促し代謝を改善する有酸素運動のポーリングで集中力を高め、脳を鍛える。	講師:スポーツビレッジ スミノエ所属プロボラー