

## 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:筋肉の役割およびトレーニングのやり方について① 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	小林 義樹 関西大学非常勤講師 株式会社 Enjoydream Holdings 代表取締役
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	倉田明奈 一般社団法人シーズCs' walkingschool 大阪本町校 代表講師
3	10	16	スカイクロス グラウンドゴルフ	講義:シニアの応援団「4つの力」 実技:屋外で出来るニュースポーツ	猪野守 公益財団法人 大阪府レクリエーション協会 常務理事・公認講師
4	10	30	レジスタンス運動②	講義:筋肉の役割およびトレーニングのやり方について② 実技:さらなる自重トレーニングの紹介・実践	小林 義樹 関西大学非常勤講師 株式会社 Enjoydream Holdings 代表取締役
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、桜木の匂い体験等)	葉井正和 ボランティア団体 この指たかれ会 会長
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	来田晃幸 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
7	12	4	アクティブレスト	講義:スキマ時間で「ちょいトレ、ちょいリラ」 実技:ミラいとモルックで元気な身体と脳を育てよう	歌丸和見 特定非営利活動法人 日本成人病予防 専任講師
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。	スポーツビレッジ スミノエ所属プロボラー