

坂城勤労者総合福祉センター

(一財)更埴地域勤労者共済会

2021年10月開講 10月1日(金)～3月31日(木)

後期受講生募集

9月7日(火)受付初日の受付は、午前8時から行います。

火曜日～土曜日 午前10時～午後9時まで (月曜日及び祝日の翌日は休館)
日曜日・祝日 午前10時～午後5時まで

※電話・FAX・ホームページでの予約は9月14日(火)からとさせていただきます。

※受講料を添えて事務所窓口にお申込みください。 **定員になり次第締め切りとさせていただきます。**

※受講日程表は、窓口にて差し上げます。

※開講している講座で定員に余裕がある場合は、途中からでも受講できます。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、手指の消毒、マスクの着用などにご協力をお願いします。

※上履きをご持参ください。 ※講座日程は、都合により途中で変更となる場合があります。



健康づくり講座

講座No.	講座名	内容	講師名	曜日・時間	回数	受講料(6ヶ月)	定員	備考
1	軽スポーツ	腰痛・ひざ痛に効くストレッチ・トレーニングで筋力をアップし、ソフトバレーで全身運動をします。脳トレも少しやっています。たくさん笑います。	エアロビクス・リンパインストラクター 栗原 薫	火 13:00～15:00	20	11,500円	25	運動のできる支度・飲み物・タオル・ヨガマット
2	リンパストレッチ	リンパマッサージで体内にたまった老廃物や毒素を流し、簡単なストレッチでコリや疲れをとります。カラダの内外からすっきりし、バランスの良いカラダを作ります。		水 10:00～11:00	20	11,500円	38	
3	セルフリンパケア	リンパのツボを押してさすって身体の流れを作り、むくみを取り調子を良くします。心も身体も元気になります。		金 19:00～19:30	20	5,800円	35	
4	リンパ体操	① 簡単な健康体操で、肩こり、腰痛、運動不足などを解消していきます。老若男女OKです。 ②		木 18:00～19:00	20	11,500円	20	
5				金 10:00～11:00	20		30	
6	エアロビクス	ストレッチや部分的運動など、自然の流れに沿った全身運動です。続けていくうちに持久力もつき柔軟性も増します。あせらず自分のペースでできます。		金 19:40～20:45	20	11,500円	35	
7	ビューティヨガ	マッサージや呼吸法などを取り入れた、アンチエイジング効果の高いヨガです。	全米ヨガアライアンス認定インストラクター 近藤 かおり	火 10:00～11:00	20	11,500円	14	運動のできる支度・飲み物・タオル・ヨガマット
8	リラックスヨガ	① 呼吸の流れを大切にしながら、テンポよく動く講座です。心身のリフレッシュ、集中力アップにつながり、動く楽しさを味わえます。		火 18:45～19:40	20	11,500円	14	
9	フロー NEW	②		火 19:50～20:45	20	11,500円	14	
10	筋膜からほぐす楽のびヨーガ	テニスボールを使い、肩、お尻、背骨まわりを中心に筋膜をほぐします。簡単なポーズと呼吸で全身のバランスを整えていくヨーガです。	TRX サスペンショントレーナー リトモスオフィシャルトレーナー (公財)健康体力づくり事業財団認定健康運動指導士 山崎 千枝	火 10:30～11:40	20	11,500円	38	運動のできる支度・飲み物・大きめのタオル・ヨガマット
11	かんたんエアロビクス	メタボ予防、筋力UP、持久力の向上、今から始めてみましょう！何歳からでもLet's try！初心者向けです。		火 18:45～19:35	20	11,500円	30	初心者向け 運動のできる支度・飲み物・タオル
12	リトモスダンス①	リトモスとは、HIPHOP、ラテン、レゲトンなどの曲に合わせて踊りながらシェイプアップするプログラムです。楽しいよ!!	リトモスオフィシャルトレーナー ウェーブストレッチインストラクター 武居 景子	火 19:45～20:45	20	11,500円	35	運動のできる支度・飲み物・タオル
13	シェイプアップ体操	健康増進や痩せるためには筋力が必要です。脂肪を燃焼させながら筋力UPを目指しましょう。ダンベルを使用した簡単な運動なので、どなたでもOK!		水 13:30～14:30	20	11,500円	30	運動のできる支度・飲み物・タオル・ヨガマット
14	機能改善ヨガ	腰痛、肩こりの原因である身体のゆがみ。このヨガでは姿勢改善、血行促進、そして筋力も鍛えていきます。身体の機能を改善し、半年後の変化をお楽しみに!!		金 13:30～14:40	20	11,500円	38	運動のできる支度・飲み物・大きめのタオル・ヨガマット バランスボール(小)
15	スリムアップヨガ	からだのゆがみを矯正して、血液やリンパの流れを促し、自律神経の働きを整えます。代謝をよくし、脂肪のたまりにくいからだをつくりましょう。	ヨガインストラクター 柳沢 弘子	水 19:00～20:00	20	11,500円	14	運動のできる支度・飲み物・長めのタオル・ヨガマット
16	社交ダンス	日頃の運動不足の解消と美容と健康のため、また多くのひととのふれあいの場として、皆と一緒にいい汗をかいてみませんか?	長野県スポーツダンス教師協会会長 後藤 敏一	水 18:45～20:45	20	11,500円	30	ダンスシューズ(ヒールにカバー)
17	フェルデンクライス・メソッド	動きと感覚を通して効率の良い身体の使い方(動き)を学びます。「姿勢・痛み・不調の改善」「緊張やストレスからの解放」「からだの心のバランスを整えたい」方におススメです。	Austab公認フェルデンクライスプラクティショナー 田尻 晴美	木 10:00～11:30	20	11,500円	12	運動のできる支度・飲み物・タオル・ヨガマット
18	アクアフィットネス	水の4つのマジカルパワーを体感しながら、リズムに合わせて動くアクアダンスは心身ともにリフレッシュできます。	全米アクアエクササイズ認定インストラクター 宮本 恵美	木 19:00～19:50	20	9,300円	18	水着・キャップ・飲み物・バスタオル(湯さん館入館料1回300円別途)
19	太極拳	① ゆっくりとした動きと深い呼吸で精神を安定させ、日常生活の緊張とストレスから解放してくれる、老若男女誰にでも楽しめる生涯スポーツです。	日本武術太極拳連盟公認三段A級指導員 浜 恵美子 ① 塩川 会津子	木 13:30～15:00	20	11,500円	30	運動のできる支度
20				②	木 19:15～20:45	20	11,500円	
21	太極剣	太極剣は、太極拳運動の特徴と健身価値を備えたものであり、多くの人々に愛好されている演武種目です。		② 塩川 会津子	木 15:15～16:15	20	11,500円	20
22	リトモスダンス②	いろんなジャンルの音楽を楽しみながら踊るプレコリオプログラムです。“リズム”という意味のリトモス!!一緒に楽しく踊りましょう。	リトモスオフィシャルトレーナー ウェーブストレッチインストラクター 武居 景子	木 10:00～11:00	20	11,500円	20	運動のできる支度・飲み物・タオル
23	ハワイアンフラ	～気分は南国～基本のステップを学び、癒しのハワイアンミュージックにのせて心身ともにリフレッシュしましょう!	ハーラウ ナーレイ オーナー フアニ主宰 碓井 美子	土 13:30～14:45 月に2回(第2、第4土曜が基本)	12	6,900円	20	フラ(パウ)スカート 講師に要相談
24	フラメンコダンス	基本のステップ、腕、手の動き、パルマ(手拍子)を中心に、音楽に合わせてダンスの動きも楽しめます。	フラメンコ愛好家 高野 由美子	土 19:00～20:30	20	11,500円	14	専用靴・フラメンコスカート
25	バランスボール	「弾む」「転がる」「支える」といった3つの機能的な特性を生かしながら、筋力・柔軟性・バランス能力・体幹筋力を一緒に楽しく高めていきましょう。	NCA コンディショニングインストラクター 宮本 恵美	日 9:00～10:00	6	3,500円	20	バランスボール(ある方)・運動のできる支度・室内履き・飲み物・タオル・ヨガマット