

講座: シニア健康トレーニング 募集定員 各30名

時間: 10:00-11:15

場所: 小体育室



★講座のポイント★

マイペースでストレッチ、筋トレ、ウォーキング、なつメロ、J-POPの音楽で楽しく運動一緒にしましょう。

開講日程 (火)

4月 8日: 無料体験会
4月15日: 講座スタート

受講料: 6,000円

(1期/10回)

年間3期 30回コースになります

- * 詳細はスケジュールで確認
- * 随時、無料見学・体験OK
- * 1回受講1,000円も有り

講座を担当する千夏です。

シニア健康トレーニングの目指すこと
認知症予防、介護不要な生活をサポート
心身共の健康美を持ち...

一生涯、自分の身体で過ごせるように!

毎日楽しく健やかに、楽しい時間を一緒に過ごしましょう。

心身共の健康第一な方にオススメです



エアロ、筋トレ、ストレッチ、ヨガ
インストラクター歴30年

ワンストーリーアワード2024静岡ファイナリスト

講師: 千夏



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ



講座: スポーツウエルネス吹矢 募集定員 各20名

★講座のポイント★

矢を吹く基本動作を基礎から習得できます。基本動作により各人に応じた距離から矢を吹き得点を記録します。ゲームも行います。

時間: 13:00-14:30
場所: 和室会議室 1・2

吹矢はニュースポーツです
吹矢は健康スポーツです

開講日程 (火)

4月15日: 無料体験会
4月22日: 講座スタート

受講料: 4,200円

(1期/6回)

年間3期 18回コースになります

- * 詳細はスケジュールで確認
- * 随時、無料見学・体験OK
- * 1回受講1,000円も有り

スポーツウエルネス吹矢

性別・年齢問わず誰でも楽しく始められます。

矢を飛ばす吹矢式呼吸法に

いろいろな健康方法があります

吹矢は呼吸法による健康スポーツです

呼吸法だけではなく、的に矢を当てるときに精神力と集中力を高める効果が有ります。得点により実力が向上していくのがわかります。仲間と楽しくゲームもできます。

ゲーム感覚で楽しみながら健康効果が得られます。



日本スポーツウエルネス協会
上級公認指導員

講師: 神崎 喜一郎

公認指導員

講師: 岩田 精二

スポーツウエルネス



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

講座: シニア体操&軽スポーツ

時間: 10:00-11:30

場所: 小体育室

募集定員 **各30名**

開講日程 (金)

4月11日: 無料体験会

4月18日: 講座スタート

受講料: **6,000円**

(1期/10回)

年間3期 30回コースになります

* 詳細はスケジュールで確認

* 随時、無料見学・体験OK

* 1回受講1,000円も有り

この講座では、日常生活の改善・向上のため
下肢・体幹力などを鍛え 基礎体力をつけ、
転倒などの予防にも取り組みます。
運動経験のない方、運動初心者の方におススメです。
軽スポーツでは仲間とさわやかな汗を流し運動できる
喜びを感じ合いましょう。
体力に自信のない方 運動習慣のない方も
安心して参加できるプログラムです。

★講座のポイント★

肩こり、腹痛、膝痛の予防・改善を
目指し、筋トレ・筋肉ほぐしなど、
用具を使って楽しみながら無理せず
自分のペースで体を動かす講座です。

身体を動かす楽しさを
仲間といっしょに体力アップ。



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

(財) 日本体育協会 公認スポーツリーダー
伊丹市スポーツ推進委員

講師 : 雨森 千恵乃