

個人向け 講師講座(参加は個人のみ)

キッズスポーツ 太原先生

流れ ボールに慣れよう
ドリブル練習
シュート練習
ミニゲーム

ボールを使ったスポーツの入門編です。日曜日に実施していますので、参加のしやすい講座です。

バドミントン 堀之内先生

流れ 素振り
基礎練習
ミニゲーム
整理運動

夜間を実施している講座です。コーチが基礎から丁寧に指導していただきますので、初心者の方でも安心です。

バスケットボール 山元先生

流れ 準備運動
ドリブル練習
シュート練習
ミニゲーム

開館当初から実施している講座で、ボールに慣れる練習から始まり、最後は参加者みんなでミニゲームをします。

音と遊ぼう mu×mu

流れ 季節のうた
呼名・ストレッチ
粗大運動
楽器活動

個人向けのリズム講座です。季節の曲を歌ったり、リズムにあわせて体を動かしたり楽器を演奏したり、癒される講座です。

個人向け 講師講座(放課後等デイサービスも参加されます)

体幹☆ダンス miyo先生

流れ ジャンプ
体幹トレーニング
リズムトレーニング
音楽に合わせてダンス

ジャンプや体幹トレーニングで体を温めた後、今日の振り付けを練習します。最後には練習の成果を発表します。

エアロビック 永倉先生

流れ ストレッチ
音楽に合わせてダンス
ボールを使って
クールダウン

エアロビックスの動きで体を動かします。参加者の様子に合わせてボールを使ったレクをすることもあります。

たいこでドン! 満田先生

流れ 季節のうた
太鼓リズム打ち
アニメソング

季節のうたを歌った後、リズムに合わせて太鼓を叩きます。最後には流行りのアニメソングをみんなで歌います。

走り方教室 岡田先生

流れ 動きづくり
スタートダッシュ
※内容は時期によって短距離、
遠距離のどちらかになります。

走り方のコツを「位置について」からじっくりと練習します。運動会の時期は短距離、持久走大会の時期は遠距離の走り方を練習します。

リラックス・ヨガ 菌田先生

流れ 呼吸法
簡単なヨガ
ポーズ(全身、仰向けなど)
リラックスタイム

ゆっくりした動きで体を隅々までストレッチします。リラックス効果だけでなく、集中力の向上にも繋がります。

個人向け 講師講座(成人施設も参加されます)

フィットネス・フラ 下野先生
流れ ウォーミングアップ
ストレッチ
音楽に合わせてダンス
クールダウン
フラダンスのゆっくいとしたりした振り付けに合わせて、体の隅々まで動かしていきます。振り付けの意味も知ることが出来ます。

リフレッシュ体操 長瀬先生
流れ ウォーミングアップ
音楽に合わせてダンス
ボールを使って
クールダウン
ゆっくいとしたりした動きから、徐々にテンポを上げていきます。緩急をつけた動きで、終わる頃にはすっかりリフレッシュできます。

リフレッシュ・ヨガ 藺田先生
流れ 呼吸法
簡単なヨガ
ポーズ(全身、仰向けなど)
リラックスタイム
様々なヨガを通して、ストレッチとリフレッシュができます。利用者の方だけでなく、スタッフにも人気のある講座です。

個人向け 職員講座(放課後等デイサービスも参加されます)

レッツ！スポーツ
流れ ※回ごとに内容が異なります
ふうせんバレーボールやドッチビー、屋内ペタンクなど回ごとにいろいろなスポーツにチャレンジします。

ソフトドッジ
流れ キャッチボール
ルール説明
ミニゲーム
キャッチの練習をした後、ミニゲームを行います。参加者数により大きなコートでしたり、特別ルールを設けたいしています。

サーキット
流れ 説明
チャレンジタイム
コースアレンジ
チャレンジタイム②
投げたり、跳んだり、回ったり、準備したコースに挑戦してもらいます。後半には参加者にコースをアレンジしてもらいます。

工作ひろば
流れ 説明
創作
作品発表
夏休み期のみ、2回実施している講座です。その年ごとの楽しい工作を準備しています。
※持ってきていただく物があります