

成人施設向け 講師講座(参加は成人施設のみ)

体育のじかん 岡田先生

流れ ストレッチ
いろいろステップ
長縄、ボール運動など
クールダウン

ストレッチ、いろいろステップで体を温めた後長縄やボール運動など、その回ごとに様々な種目で体を動かします。

音楽 満田先生

流れ 季節のうた
リクエスト曲
太鼓リズム打ち
アブラハム体操

その季節の曲や参加者からのリクエスト曲でたのしく歌った後に、ピアノに合わせて楽器をみんなで演奏します。

ふうせんバレーボール 稲田先生

流れ 準備運動
サーブ練習
パス練習
ミニゲーム

ふうせんバレーボールを基礎であるサーブ・パス練習から始めて、後半はミニゲームをします。

民謡エクササイズ 下園先生

流れ ウォーミングアップ
曲に合わせてダンス
ストレッチ
クールダウン

県内各地の民謡に合わせて楽しくエクササイズします。明るく元気な先生の振り付けに合わせて楽しく体を動かします。

歌謡曲ダンス 下園先生

流れ ウォーミングアップ
曲に合わせてダンス
ストレッチ
クールダウン

流行の曲から懐かしの名曲まで、いろいろな曲に合わせて簡単なダンスをしながら、体のあちこちを動かします。

みゅーじっく♪ music mu×mu

流れ 季節のうた
粗大運動
楽器活動
鑑賞

成人施設向けのリトミック講座です。音に合わせて体を動かしたり、楽器を演奏したり、癒される1時間です。

成人施設向け 講師講座(個人での参加もあります)

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 長濱先生

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)
リラクスタイルム

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。

成人施設向け 福祉センター職員講座(参加は成人施設のみ)

寺子屋ひろば

流れ 説明
制作
作品鑑賞

その時期に合わせた制作を行います。その他にもぬい絵やプレートピース、フラバンなど様々な制作を準備しています。

習字・硬筆

流れ 説明
習字または硬筆
片付け
作品鑑賞

習字はその時期にあった題材を準備しており、硬筆はオリジナルのプリントもあります。できた作品を貼いだして最後に鑑賞します。

ぬい絵

流れ 説明
制作
作品鑑賞

寺子屋ひろばと同じく季節に合わせた制作をします。よりぬい絵に特化しているので気軽に参加ができます。

ポッチャ

流れ 準備運動
投球練習
ミニゲーム

屋内用ペタンクを使用したふれあい館風のポッチャです。ポッチャと同じルールで、年度末にはミニ大会を予定しています。

エンジョイスports

流れ ※回ごとに内容が異なります

ニュースポーツや簡単なレクリエーションをします。回ごとに内容が違いますので、様々なスポーツ・レクを体験できます。