

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
【新設講座】 生涯現役健康講座〈全5回〉 ～筋力アップ、食事、 そして人とのつながり～	七野 浩子	心身ともに健やかな生涯現役をめざします。フレイル(加齢による心身虚弱)予防のため、筋肉を増やす食事法を具体的に学び、尿漏れ予防改善、認知症予防の運動やコミュニケーション学などを取り入れます。60分のお話しの後30分間体を動かしてみます。(期間：3ヵ月)	第2・4(土) 12：30～14：00	全5回3ヵ月 11,000円+税
【女性専用講座】 介護に活かす！アロマとマッサージ 〈全3回〉	見谷 貴代	マッシュマロタッチ®な緩和アロマは医療や介護専門に開発されアメリカの医師の監修を受けた技術です。病院や高齢者施設で経験豊富な講師が介護に役立つ香りの使い方やコミュニケーションとして使えるハンドマッサージをお教えます。香りやタッチがなぜ、いいのかを知り介護や看護に活かします。(期間：3ヵ月)	第1(土) 13：30～15：30	全3回3ヵ月 9,000円+税
眼がスッキリするヨガ	大塚 真佐子	眼の経穴(ツボ)に効く眼球の動きを中心に、ヨガトレーニングで身体全体をほぐしていきます。近視、乱視、老眼などの症状を和らげ、気分もスッキリします。肩こりや腰痛の症状に悩む人にもおすすめです。 ■体験レッスンあり	第2・4(金) 10：30～12：00	月2回3ヵ月 9,600円+税
【女性専用講座】 健康ヨガ	谷村 多香	日本ではいろいろなヨガが行われていますが、老若男女それぞれが動きやすく、わかりやすく、ゆっくりと理解出来るヨガです。今持っている筋肉を動かしながら、身体の気持ち良さを味わってみませんか。 ■体験レッスンあり	(月) 10：15～11：45 13：00～14：30 15：00～16：30 (木) 10：00～11：30 11：30～13：00	フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 9回 15,300円+税 フリーチケット (発行日から3ヵ月間有効) 12回 18,720円+税
【新設講座】 〈女性専用講座〉 ～無理なく続ける健康法～ タイ式ヨガルーシーダットン	Fumi	タイに古くから伝わる健康法です。独自の呼吸法とやさしいポーズが特徴です。加齢による代謝の低下と筋力の衰えを無理せず防ぎましょう。続けることで年齢に負けない身体を目指します。シニアの方向けの健康体操です。	第1・3(金) 10：15～11：15	月2回3ヵ月 12,600円+税
【新設講座】 らくらく ZASIKI(座式)ストレッチ体操	呂 YUWEI(ロ ユーウェイ)	椅子に座ってする体操教室です。健康のため運動をはじめたいけど、膝、腰の痛みが気になる…方におススメのゆったり、やさしいらくらく体操です。まずは、姿勢の改善からはじめましょう。	第1・3(火) 10：00～11：00	月2回3ヵ月 15,000円+税
～若返り体操～ ラフィーラ	大原 寿美 監修	ゆったりとした呼吸に合わせて、無理なく無駄なく全身をケアする体操です。日常使わない身体の部分を十分に動かすことで全身のコリや痛みを解消し、リフレッシュし、若返る身体を実感して頂きます。 ■体験レッスンあり	第2・4(火) 13：00～14：00	月2回3ヵ月 10,800円+税
～心と身体のリラックス～ ゆる体操 〈初級〉	中田 ひろこ	身体を軽くゆすってゆるめ、全身のコリやゆがみを取る気持ち良い体操です。声を出したり笑ったりしながら行う穏やかな体操なので、運動が苦手な方でも大丈夫。全身の血行を良くし、新陳代謝を高め、姿勢が良くなります。 ■体験レッスンあり	第1・3(金) 12：45～14：15	月2回3ヵ月 13,800円+税
～心と身体のリラックス～ ゆる体操 〈中級〉	中田 ひろこ	ゆる体操のメカニズムに基づいた詳しい指導で、より奥深い効果を実感します。ゆるゆる歩きなど中級独自の内容も加わります。さらにゆるんだ心と身体を目指しましょう。	第1・3(金) 14：25～15：55	月2回3ヵ月 15,000円+税
～からだ全体の歪みも改善～ 猫背・腰痛改善かんたんエクササイズ	神谷 剛史	11万部突破のベストセラー「背骨コンディショニング」背骨・骨盤を自分で矯正する簡単体操で猫背・腰痛を改善しましょう。どなた様も無理なく御参加いただける運動プログラムです。 ■体験レッスンあり	第2・4(火) 10：15～11：30	月2回3ヵ月 16,500円+税

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※消費税額は、講座実施日が9月30日(月)までは8%、10月1日(火)以降は10%となります。(フリーチケット除く)

講座名	講師	講座内容	曜日・時間	受講料
やさしく始める 骨盤底筋群&体幹トレーニング	佐野 薫	「忙しくても疲れないカラダ作り」をテーマに、今人気のひめトレ(骨盤底筋群エクササイズ)と体幹トレーニングをベースに伝えます。カラダを本来あるべき状態に戻す体幹トレーニングは、美しいスタイルを獲得・維持するのに効果的です。 ■体験レッスンあり	第2・4(月) 10:30~11:30	月2回3ヵ月 15,600円+税
身体のバランス調整操体法 ～痛みからの解放!～	東口 華代	身体の歪みを解消し、足・腰の痛みや身体のむくみ・冷え性を改善しましょう。呼吸に合わせて痛みのない楽な動きで、身体のバランスを調整し、免疫力を高め姿勢をよくしていきます。肌の血行や新陳代謝にも効果的です。日常生活を楽しく笑顔で過ごせるようにしましょう。 ■体験レッスンあり	第2・4(土) 10:30~11:45	月2回3ヵ月 12,000円+税
【新設講座】 〈女性専用講座〉 お勤め帰りの美姿勢ピラティス	Fumi	リハビリから始まった健康法。背骨や骨盤を中心に動かすことで身体のくせをなおし、美しい姿勢にもどしていきます。しなやかな筋肉をつけ、バランスのとれたボディラインを手に入れましょう。 ■体験レッスンあり	第2・4(金) 18:30~19:30	月2回3ヵ月 12,600円+税
【新設講座】 ～頑張らない・鍛えない～ 筋膜リリース&ストレッチ	山下 さち子	日々の暮らしや仕事での緊張やストレス、同じ姿勢からくる歪みや痛み。知らず知らずのうち身体が縮み、歪みを生じさせます。縮みやねじれを緩ませることで気血の巡りを良くして、心と身体を解放(リリース)しましょう!	第4(水) 15:15~16:45	月1回3ヵ月 9,000円+税

※満員になり次第締め切らせていただきます。ただし、一定の人数に満たない場合は、講座を中止させていただくこともございます。

※消費税額は、講座実施日が9月30日(月)までは8%、10月1日(火)以降は10%となります。(フリーチケット除く)