

2022年度 教養講座

なつメロで頭と体と心が蘇る表現体操

≪講座のねらい≫

唱歌や昭和歌謡など懐かしい名曲のリズムによって
 普段使っていない体の様々な部位を動かします。
 体を無理なく動かす有酸素運動ですので
 長く続けることができ、生活の中で生きてきます。

曜日	第1、第3火曜日	講師	いしかわ しずえ 石川 静恵 先生	
時間	10:00～11:30	会場	学習室1	
回数	18回	受講料	初回までに窓口で お支払いください	7,200円 = 1回400円×18回
定員 人数	25人	その他 費用	初回、講師に お支払いください	なし

No.	日程	内 容	No.	日程	内 容
1	5月17日	仲間づくり ・森の水車	10	10月4日	体を気持ちよく伸ばしましょう ・峠の我が家
2	6月7日	・手のひらを太陽に ・うさぎのダンス	11	10月18日	・アロハロエ 他
3	6月21日	・お嫁においで 他	12	11月1日	体の軸を作りましょう ・学生時代 ・昔の名前で出ています ・みかんの花咲く丘 ・太陽がくれた季節 他
4	7月5日	筋力をつけましょう ・若者たち	13	11月15日	
5	7月19日	・箱根八里 ・とんがり帽子	14	12月6日	
6	8月2日	・りんごのひとりごと	15	12月20日	
7	8月16日	・かもめの水兵さん ・高原列車は行く 他	16	1月17日	表現体操を楽しみましょう ・時の流れに身をまかせ ・見上げてごらん夜の星を 他
8	9月6日	関節を大きく動かしましょう	17	2月7日	
9	9月20日	・南国土佐を後にして 他	18	2月21日	

※ 天候等により、日程が変更になる可能性がありますので、予めご了承願います。

≪持ち物・服装≫

- ・ 運動のできる服、靴
- ・ 水分補給用の飲み物
- ・ 汗拭きタオル
- ・ ヨガマットまたはバスタオル

≪受講に関する諸注意≫

- ・ 曲目は予定ですので、変更になる場合もあります。