



# 2023年度 高の原健康講座 受講者募集



開講期間 / 2023年4月～2024年3月 場所 / 奈良市北部会館市民文化ホール

講座名	日時	受講料	全回数	定員 <small>18歳以上 (体操教室は除く)</small>	講師	内容
フラダンス①	原則、月3回火曜日 9:00～10:25	年間:43,200円 (4期分割)	36回	30名	田附 正子	美しいフラのリズムに乗って華麗に踊り、仲間と共に楽しく、健康増進につなげましょう。
フラダンス②	原則、月3回火曜日 10:35～12:00	年間:43,200円 (4期分割)	36回	30名	田附 正子	
リラックスヨガ	原則、月3回火曜日 13:15～14:25	年間:43,200円 (4期分割)	36回	30名	和田 里香	深い呼吸こあわせた心地よい動きとポーズで心と身体をリラックスへと導きます。身体の声に耳を傾けヨガって気持ちいいをぜひ体験してみてください。はじめての方、大歓迎!
体操教室(幼児クラス) 3～5歳児	原則、月3回火曜日 16:00～17:00	年間:32,000円 (4期分割)	32回	25名	山本三歌代	楽しいリズムに合わせて体をいっぱい動かします。運動神経の発達を促し元気な体を作ります。
体操教室 (小学生クラス)	原則、月3回火曜日 17:10～18:10	年間:32,000円 (4期分割)	32回	25名	山本三歌代	ストレッチ、体幹トレーニング、リズム運動を通して体力向上、柔軟性向上を目指します。
フラダンス Pua Kalaunu	原則、月3回火曜日 19:00～20:30	年間:43,200円 (4期分割)	36回	30名	森本美千代	美しいフラのリズムに乗って華麗に踊り、仲間と楽しく、健康増進につなげましょう。
ウォーキング エアロピクス	原則、月3回水曜日 9:20～10:30	年間:43,200円 (4期分割)	36回	20名	高田知恵子	全身を音楽に合わせて、くまなく動かし、心身共に健康にしていきたいと思います。
健康ぴんしゃん ウォーキング	原則、月2回水曜日 10:40～12:10	年間:48,000円 (4期分割)	24回	30名	伊藤 徹	皆さんはちゃんと歩いていますか。その「歩き」は正しい歩き方でしょうか。この講座では「正しい歩き方」を身に付けていただくためのレッスンです。
ヨガ①	原則、月3回水曜日 13:00～14:10	年間:43,200円 (4期分割)	36回	30名	上原みちえ	ヨガに興味がある方や運動が苦手な方、まずは自分の身体を見つめなおしてみましょう。呼吸に合わせてポーズを決めてゆっくりと身体を動かしましょう。
ヨガ②	原則、月3回水曜日 14:30～15:40	年間:43,200円 (4期分割)	36回	30名	上原みちえ	
整体リズムヨガ	原則、月3回水曜日 19:30～20:40	年間:43,200円 (4期分割)	36回	30名	武藤 典子	ヨガと優しいリズム運動(有酸素運動)が主体の講座です。歪んだ身体を整え、軽リズムミカルな動きを取り入れることでアンチエイジングなどの効果が期待できます。年齢に関係なく参加いただけます。
ゆる体操& ウォーキング	原則、月2回木曜日 9:00～10:10	年間:28,800円 (4期分割)	24回	30名	荒木 孝二	ゆる体操に加え、疲れにくい歩き、素敵な歩き方を身につけます。自律神経を整え免疫力アップし、心も体もリラックスしましょう。
ゆる体操(初級)	原則、月2回木曜日 10:20～11:30	年間:28,800円 (4期分割)	24回	30名	荒木 孝二	全身の力を抜き、疲労やストレスで固くなった体を解きほぐします。
いすを使って バランス体操	原則、月3回木曜日 10:00～11:10	年間:43,200円 (4期分割)	36回	15名	呂 育維	椅子に座って行う(座式)腹式呼吸、ストレッチで体のバランスを整え、姿勢改善、身体の可動域、機能を高める全身運動!
リズム元気体操	原則、月3回木曜日 13:30～15:00	年間:43,200円 (4期分割)	36回	30名	平井由佳子	軽快なリズムに合わせて無理なく身体を動かします。楽しみながら健康づくりをしましょう。
カラダ整う ストレッチ	原則、月3回金曜日 9:00～10:20	年間:43,200円 (4期分割)	36回	30名	河野 美紀	カラダを擦る、揺らす、伸ばす、動くことで、筋肉がほぐれ、めぐりが良くなり、カラダが整う。この感覚をぜひ体感してください!どなたでもご参加大歓迎です!
気功体操	原則、月3回金曜日 10:30～12:00	年間:43,200円 (4期分割)	36回	30名	山内式気功体操講師	頭のとっぺんから足先まで全身くまなくほぐしゆく「日本生まれの健康体操」です。どなたでも気軽に参加いただけます。
ピラティス	原則、月3回金曜日 13:00～14:10	年間:43,200円 (4期分割)	36回	30名	和田 里香	体幹に意識を向け、全身をバランスよく動かすエクササイズ。心と身体に意識を向け、不調改善・シェイプアップへとつなげましょう。



申し込み方法は裏面をご覧ください。

