



# 2024年度 高の原健康講座 受講者募集

1 第2次 奈良市文化振興計画  
市民の文化に対する意識の高揚

9 第2次 奈良市文化振興計画  
文化に係る交流の促進

開講期間 / 2024年4月～2025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<br>18歳以上<br>(体操教室は除く) | 講師            | 内容  |
|-----------------------|--------------------------|----------------------|-----|--------------------------|---------------|---|
| フラダンスA                | 原則、月3回火曜日<br>9:00～10:25  | 年間:43,200円<br>(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B                | 原則、月3回火曜日<br>10:35～12:00 | 年間:43,200円<br>(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<br>13:15～14:25 | 年間:43,200円<br>(4期分割) | 36回 | 30名                      | 和田 里香         | 深い呼吸に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<br>(幼児クラス) 3～5歳児 | 原則、月3回火曜日<br>16:00～17:00 | 年間:32,000円<br>(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<br>(小学生クラス)      | 原則、月3回火曜日<br>17:10～18:10 | 年間:32,000円<br>(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<br>Pua Kalaunu  | 原則、月3回火曜日<br>19:00～20:30 | 年間:43,200円<br>(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<br>エアロビクス      | 原則、月3回水曜日<br>9:20～10:30  | 年間:43,200円<br>(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ましょう。   |
| 健康びんしゃん<br>ウォーキング     | 原則、月2回水曜日<br>10:40～12:10 | 年間:48,000円<br>(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?<br>健康を保つには、まず正しい「姿勢と歩き方」から。<br>この講座で「正しい歩き方」を身に付けましょう。                     |
| ヨガA                   | 原則、月3回水曜日<br>13:00～14:10 | 年間:43,200円<br>(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よう。<br>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B                   | 原則、月3回水曜日<br>14:30～15:40 | 年間:43,200円<br>(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<br>19:30～20:40 | 年間:43,200円<br>(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くリズム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(中級)              | 原則、月2回木曜日<br>9:00～10:10  | 年間:28,800円<br>(4期分割) | 24回 | 30名                      | 荒木 孝二         | ゆる体操に加え、疲れない歩き方、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<br>10:20～11:30 | 年間:28,800円<br>(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<br>バランス運動      | 原則、月3回木曜日<br>10:00～11:10 | 年間:43,200円<br>(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<br>13:30～15:00 | 年間:43,200円<br>(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<br>ストレッチ        | 原則、月3回金曜日<br>9:00～10:20  | 年間:43,200円<br>(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<br>10:30～12:00 | 年間:43,200円<br>(4期分割) | 36回 | 30名                      | 山内式<br>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<br>13:00～14:10 | 年間:43,200円<br>(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。

※当館駐車場は1時間のみ無料です。満車の際は近隣の有料駐車場をご利用ください。

