

女性のための 元気体操教室

■講座内容

本講座では、「病気をしない・ケガをしない体づくり」をめざし、「心身ともに元気」になる体操を指導します。ストレッチ・筋力トレーニング・リズム体操・有酸素運動・リラクゼーションなどを組み合わせた体操を、特にシニア世代の女性が日常的に行えるよう指導します。

「元気」になる体操を続けることで、「正しい姿勢」を維持できるようになり、女性が抱える腰痛・肩こり・肥満・冷え・むくみ等の慢性的な症状の改善が期待できます。また、大殿筋・ハムストリング、下肢の筋力を鍛えることで、転倒防止や基礎代謝のアップによるダイエット効果も期待できます。

■講師

- 柿本 真弓 福岡大学スポーツ科学部教授・福岡大学新体操競技部部长・(公財)日本体操協会認定新体操審判1種
日本Gボール協会認定JSAスモールGボールインストラクター、同JSAトレーナー
- 乾 久美 中村学園大学非常勤講師・健康運動指導士・「ハツラツ健康体操」を中高年対象に指導
- 田口 孝子 日本Gボール協会認定JSAスモールGボールインストラクター
- 矢渡 理奈 日本障害者スポーツ指導者協議会認定スポーツ指導員・
日本Gボール協会認定パーソナルインストラクター、同グループインストラクター
※補助アシスタントは福岡大学新体操競技部部員が務めます。

期間	5/12～9/15 16回
曜日・時間	金曜日 18:30～20:00
対象・定員	トレーニング可能な成人女性 40人 ※受講前に別途ご案内する健康度チェック表にてご自身の健康状態を申告していただきます。
会場	福岡大学
受講料	20,000円
受付・申込方法	先着順 5ページの申込方法参照

■開講日程

回	月	日	曜日	回	月	日	曜日	指導内容（全期間中を通しての目安です）
1	5	12	金	9	7	7	金	オリエンテーション （講座の趣旨、内容等の説明） 1.ストレッチ・柔軟体操・筋力トレーニング 2.スモールGボールを使ったトレーニング 3.音楽を用いたリズム体操・有酸素運動 4.クーリングダウン 静かな音楽をBGMに、心と体をほぐしてリラクゼーション 1～4の内容を約90分間緩やかなテンポで進めていきます。
2	5	19	金	10	7	14	金	
3	5	26	金	11	7	21	金	
4	6	2	金	12	7	28	金	
5	6	9	金	13	8	25	金	
6	6	16	金	14	9	1	金	
7	6	23	金	15	9	8	金	
8	6	30	金	16	9	15	金	