

# 動（太極拳・フラダンス・イキイキ体操）

	<p>【水】 1 組〈普〉 <b>磯合 里美</b>      《研》 <b>中石 春美</b>            【金】 2 組〈普〉 <b>影山 八重子</b>   《研》 <b>三原 サツキ</b></p>
太極拳	<p>○太極拳は武術であるとともに 健康の維持増進に役立つ身体活動 楽しく気持ちよく体を動かすことで より元気な体づくりを目指す</p> <p>〈普〉リラックスストレッチ 練功 18 法 入門・初級太極拳（8 式）の習得            《研》上記の他 24 式太極拳の習得</p> <p>○経費 ・学級会費（年額）……………1,000 円</p>
フラダンス	<p>【月】 〈普〉《研》 <b>檀上 早苗</b></p> <p>○ハワイの美しい情景を感じながら曲に合わせてゆっくりとステップを踏むと 心も安らぎ 優しさと笑顔で生き生きと体を動かせる ハワイアン音楽や日本の曲も取り混ぜながら 自然や人を愛する気持ちを詞の中で手話のように表現して 楽しく踊る 年齢を重ねても いつまでも続けられるフラダンスは姿勢も良くなり 心拍や足腰の機能も高め健康増進に役立つ</p> <p>○基本のステップから丁寧にわかりやすく指導</p> <p>○経費 ・CD代……………1 本 550 円（3 曲分）</p>
イキイキ体操	<p>【火】 1 組〈普〉《研》   【金】 2 組〔総〕 午後 <b>岸本 宗久</b></p> <p>【自分の体力に応じて 誰にでもできる体操】</p> <p>◎楽しく身体を動かし 自分の体力と体づくりを学びながら 健康寿命を延ばす</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 全身ストレッチで柔軟性を高める    ・ 日常生活に必要な年齢に応じた筋力を高める</li> <li>・ 正しい歩き方 座り方 立ち方 呼吸法などを習得し 姿勢をよくする</li> <li>・ 巧緻性や敏捷性 前進持久力等を高める（脳の活性化も）</li> <li>・ 骨密度を上げる    健康への意識を高める</li> </ul> <p>○準備物    ・ 体操のできる服装                                      ・ 水筒（水分補給用として）</p> <p>              ・ 体操マット（170cm×90cm   バスタオルでも可）</p> <p>○経 費    ・ 学級会費（年額）……………500 円程度（資料印刷代など）</p>