

## 令和3年度 体操科 I 講座内容

講座場所 水曜日 コミュニティセンター4階会議室 時間帯 午前10時～11時30分

回数	講義日	講義概要項目
1	4	21 オリエンテーション
2		28 良い姿勢で若々しく
3	5	12 歩いてエアロビクス
4		26 筋力アップ
5	6	2 ダンベルを使って
6		9 ダンベルを使って
7		23 ストレッチ
8		30 ストレッチ
9	7	7 ほぐし (リラックス)
10		21 ほぐし (リラックス)
11		28 バランスをとる
12	9	1 作品に挑戦
13		8 作品に挑戦
14		22 作品に挑戦
15		29 作品に挑戦
16	10	6 作品に挑戦
17		13 作品に挑戦
18		27 作品に挑戦
19	11	10 作品に挑戦
20		17 バランスをとって、良い姿勢で若々しく
21	12	1 バランスをとって、歩いてエアロビクス
22		8 バランスをとって、筋力アップ
23		22 バランスをとって、ダンベルを使って
24	4年	12 バランスをとって、ダンベルを使って
25	1	26 バランスをとって、ストレッチ
26	2	2 バランスをとって、ストレッチ
27		9 バランスをとって、ほぐし (リラックス)
28		16 バランスをとって、ほぐし (リラックス)
29	3	2 バランスをとって、1年のまとめ
30		9 バランスをとって、1年のまとめ

\*内容は変更する場合があります。