

令和4年度 健康づくり科 講座内容

講座場所 木曜日 総合体育館サブアリーナ 時間帯 午前10時～11時30分

回数	講義日	講義概要項目
1	14	オリエンテーションと身体ほぐし
2	4	21 ヨガ要素を取り入れたストレッチ
3	28	ヨガ要素を取り入れたストレッチ
4	5	12 ヨガ要素を取り入れたストレッチ
5	26	ヨガ要素を取り入れたストレッチ
6	7	ヨガ要素を取り入れたストレッチ
7	7	14 ソフトエアロで元気アップ！
8	28	ソフトエアロで元気アップ！
9	8	4 ソフトエアロで元気アップ！
10	25	ソフトエアロで元気アップ！
11	1	ソフトエアロで元気アップ！
12	9	8 <small>らくらく</small> 楽々リズムエクササイズ
13	22	<small>らくらく</small> 楽々リズムエクササイズ
14	29	<small>らくらく</small> 楽々リズムエクササイズ
15	6	格好良くパフォーマンスしよう！
16	10	13 格好良くパフォーマンスしよう！
17	27	格好良くパフォーマンスしよう！
18	11	10 格好良くパフォーマンスしよう！
19	24	格好良くパフォーマンスしよう！
20	1	校外ウォーキング（さわやかに飛び出そう！）
21	12	8 輪になって踊ろう！
22	22	輪になって踊ろう！
23	5年	12 輪になって踊ろう！
24	1	26 目差せ！ロコモ改革
25	2	目差せ！ロコモ改革
26	2	9 目差せ！ロコモ改革
27	16	目差せ！ロコモ改革
28	23	目差せ！ロコモ改革
29	3	2 振り返りのプログラム
30	9	振り返りのプログラム

※ 内容は変更する場合があります。