

令和4年度 さわやかリズム体操科 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 午後1時30分～3時

回数	講義日	講義概要項目
1	4	20 オリエンテーションとのびのびストレッチ
2		27 始めよう！さわやかリズム体操
3	5	11 始めよう！さわやかリズム体操
4		25 始めよう！さわやかリズム体操
5	6	1 始めよう！さわやかリズム体操
6		8 始めよう！さわやかリズム体操
7		22 挑戦しよう！ロコモ改善
8		29 挑戦しよう！ロコモ改善
9	7	6 挑戦しよう！ロコモ改善
10		13 挑戦しよう！ロコモ改善
11		27 挑戦しよう！ロコモ改善
12	8	31 タオル体操で元気アップ！
13		7 タオル体操で元気アップ！
14	9	21 タオル体操で元気アップ！
15		28 タオルボールでパフォーマンスしよう！
16	10	5 タオルボールでパフォーマンスしよう！
17		12 タオルボールでパフォーマンスしよう！
18		26 タオルボールでパフォーマンスしよう！
19	11	2 タオルボールでパフォーマンスしよう！
20		9 タオルボールでパフォーマンスしよう！
21	12	30 楽しみましょう！レクダンス
22		7 楽しみましょう！レクダンス
23		21 楽しみましょう！レクダンス
24	5年	11 楽しみましょう！レクダンス
25	1	25 姿勢良くウォークエクササイズ
26		1 姿勢良くウォークエクササイズ
27	2	8 姿勢良くウォークエクササイズ
28		22 姿勢良くウォークエクササイズ
29	3	1 振り返りのプログラム
30		8 振り返りのプログラム

*内容は変更する場合があります。