

令和5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	19	オリエンテーションと班紹介
2		26	身体の調子を整えるのびのびストレッチ
3	5	10	身体の調子を整えるのびのびストレッチ
4		24	身体の調子を整えるのびのびストレッチ
5		31	身体の調子を整えるのびのびストレッチ
6	6	7	さわやかにリズム体操に挑戦しましょう
7		21	さわやかにリズム体操に挑戦しましょう
8		28	さわやかにリズム体操に挑戦しましょう
9	7	5	さわやかにリズム体操に挑戦しましょう
10		12	さわやかにリズム体操に挑戦しましょう
11		26	さわやかにリズム体操に挑戦しましょう
12	9	6	タオル体操で元気アップ！
13		13	タオル体操で元気アップ！
14		27	タオル体操で元気アップ！
15	10	4	タオルボールでパフォーマンス
16		11	タオルボールでパフォーマンス
17		25	タオルボールでパフォーマンス
18	11	1	タオルボールでパフォーマンス
19		8	タオルボールでパフォーマンス
20		22	レクダンスを楽しみます
21	12	29	レクダンスを楽しみます
22		6	レクダンスを楽しみます
23		13	レクダンスを楽しみます
24	6年	10	ロコモ改善と脳活運動
25	1	24	ロコモ改善と脳活運動
26		31	ロコモ改善と脳活運動
27	2	7	ロコモ改善と脳活運動
28		21	振り返りのプログラム
29		28	振り返りのプログラム
30	3	6	振り返りのプログラム

*内容は変更する場合があります。