

平成30年度

# 健康・体カづくりセミナー



内容は本場の「フラメンコ」体験、有酸素運動と体を整える運動「エアロ&ボディメンテナンス」、リズムに合わせて体を動かす「リズム体操」、タイ式健康法「ルーシーダットン」、楽々クラブ矢巾でも好評の「ラテンダンス」など様々な運動を各方面で活躍している講師の先生をお招きして行う他、家庭でも出来る健康増進・体力向上を目的とした運動もあります。

回	期日	実施内容
①	1/18	<b>フラメンコ</b> 講師：エルヒラソル・イ・ラスヒタナス 主宰 山岡 晶子 氏
②	1/25	<b>エアロ&amp;ボディメンテナンス</b> 講師：フィットネスインストラクター 桜田 正美 氏
③	2/1	<b>ノルディックウォーキング</b> 講師：(公財)健康・体カづくり財団健康運動指導士
④	2/8	<b>リズム体操</b> 講師：ふれあいランド岩手 スポーツ指導グループ専門員
⑤	2/15	<b>タオルにぎにぎ体操</b> 講師：(公財)健康・体カづくり財団健康運動指導士
⑥	2/22	<b>ギムニクボール体操</b> 講師：(公財)健康・体カづくり財団健康運動指導士
⑦	3/1	<b>ルーシーダットン</b> 講師：日本ルーシーダットン普及連盟 公認インストラクター 齋藤 直美 氏
⑧	3/8	<b>ラテンダンスエクササイズ</b> 講師：ラテンダンスインストラクター ベラスケス・トレド・ベリー 氏

○期間：平成31年1月18日～3月8日までの金曜日 全8回  
13時30分～15時00分

※今年から1種目ずつ選んで参加もできます。体力に自信がない方もお気軽にご参加ください。

※教室参加者対象に初日と最終日の13時00分から、1分乗るだけで筋肉や脂肪量・バランスチェックができる**体組成測定**を行います。その日の種目に参加しなくても測定できますので、ぜひご参加ください。

○場所：矢巾町民総合体育館 柔剣道室・体育室

○対象：町内に住所又は職場のある一般女性 各回30名  
(各回定員になり次第締め切ります。)

○参加料：①全8回の参加4,500円 ※楽々クラブ会員4,000円  
※65歳以上3,500円

②1回ごとの参加1,000円(楽々クラブ会員500円)

○申込み：平成30年12月18日(火)～各開催日の3日前までの町民総合体育館窓口で開催時間内に参加料を添えてお申込みください。【開催時間8：30～21：00 ※月曜日(休館日)と年末年始(12/29～1/3)は除く。】

【問い合わせ】NPO 法人矢巾町体育協会 (矢巾町民総合体育館内) 電話番号：697-4646