

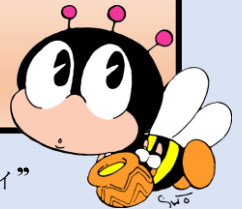
生涯学習

マナビ通信 Vol.41

「病気ではないけれど、なんとなく調子が良くない」「疲れやすい」「気分がすっきりしない」そんな時は、ぜひ身体を動かしてみましょう。



マナビ宅配便 市民講師
あさかわ ちひろ
浅川 千尋 先生



生涯学習のマスコット“マナビ”
デザイン：石ノ森章太郎

✿ 講師紹介 ✿

体育大学卒業。小・中・高等学校の教員免許を取得し、これまでの学びや経験を生かして、子どもからシニアまで幅広い年代への運動指導を行っています。

50歳を過ぎたころ「これから先も長く続けられる運動を身につけたい」と考え、バランスボールの指導者資格を取得したことをきっかけに、本格的に健康づくりの活動を始めました。

さらに体力指導士、産後の女性の心身をサポートする産後指導士の資格を取得。現在はバランスボールを中心に子ども、子育て世代、シニアまでそれぞれの年代に合った健康づくり、体力づくりの講座を行っています。

★ 講座紹介 ★

・KIDSバランスボール (60分程度)

遊びの要素を取り入れながら、音楽やバランスボールを使って楽しく身体を動かします。

バランス感覚や体力、リズム感、姿勢などを育みながら「身体を動かすって楽しい」と感じてもらうことを大切に、健やかな成長をサポートする講座です。



★ 講座紹介 ★

・産後ケア講座 (60分～120分)

産後の身体の変化や姿勢、身体への負担を軽減する抱っこの仕方などを学びながら、バランスボールを使った運動を行います。

子育て中の心身のリフレッシュや、家族で産後の時期を支えるための知識、また、赤ちゃんを抱っこして寝かしつけをしながらトレーニングできる方法なども学べます。



・高齢者向け(シニア)健康講座 (60分～90分)

「いつまでも自分の足で歩き、行きたいところへ行ける身体」を目指します。

椅子やバランスボールなどを活用し、体力に合わせて無理なく身体を動かします。



・バランスボールエクササイズ (60分)

音楽に合わせてバランスボールで弾みながら、有酸素運動や体幹運動、ストレッチなどを行います。参加される方の年代や体力に合わせて運動量を調整し、音楽に合わせて楽しく身体を動かしながら、運動習慣作りや心身のリフレッシュを目指します。



◆ 今までに講座を受講された方からの感想 ◆

- ・年代に合った懐かしい曲や好きな音楽に合わせて身体を動かせるので、とても楽しく自然と笑顔になりました。楽しいから続けられそうです。
- ・産後、変わってしまった身体をどう整えればいいのかわからなかったのですが、少し道筋が見えたようで嬉しかったです。
- ・続けているうちに筋力がつき、腰痛が楽になりました。
- ・身体を動かした日はぐっすり眠れて、翌朝の目覚めも気持ち良かったです。

浅川千尋先生の講座申込を希望する人は、市HPに掲載の講師派遣依頼書を提出、または生涯学習課に電話・メールでお問い合わせください。

右のQRコードにてオンライン申込フォームもご利用できます。

〒981-1224 名取市増田字柳田570-2 仙台法務局名取出張所2階 生涯学習課

☎022-724-7173 Mail: syogaku@city.natori.miyagi.jp



オンライン申込フォーム