

【令和8年度】中瀬協働センター「前期市民スクール」



令和8年6月2日～8月4日（火曜日）13：30～15：30 全5回 ホール

『 バランスボール エクササイズ 』

～ 貯筋で生き生きバランスボール体操 ～

＊前半90分は、バランスボールを使ったエクササイズ、筋トレ、ストレッチ、リラクゼーションを行いました。
また、後半の30分は、イキイキワークと題し、紙とペンを使って脳内メンテナンスを行いました。3～4名で1グループとなり、各テーマに沿ったワークを行いました。

講師：星野 江里子 先生（一般社団法人体力メンテナンス協会認定 バランスボール インストラクター）

今年初めて、星野先生により、バランスボールを使ったエクササイズの講座を開催しました。

はじめは、バランスボールの大きさに少しびっくりしましたが、皆さん楽しくバランスボール エクササイズを行っていました。また、後半のイキイキワークも気分を変えて楽しく話が出来ました。

回	月 日	学 習 内 容
1	6月 2日	体力の作り方 ～バランスボール エクササイズの基本の動きをしてみよう～ イキイキワーク 「Good&News！」
2	6月16日	自律神経の整え方 ～呼吸法をマスターしよう～ イキイキワーク 「コミュニケーション スキル」
3	7月7日	疲れにくい体の作り方 ～正しい姿勢をマスターしよう～ イキイキワーク 「パートナー シップ」
4	7月21日	自分で自分をケアしよう① ～肩こりケア～ イキイキワーク 「理想の〇〇&人生でやりたいこと」
5	8月4日	自分で自分をケアしよう② ～股関節と腰痛のケア～ イキイキワーク 「1年後の自分」









