

まちの先生講座 講座企画書

講師名 D. フレンズ本野 とも子

写真掲載
スペース

講師紹介（自己紹介）

ダンシングフレンズとして Jr～大人までにジャズダンスを
指導後、中高生むけのシェイクアップや体操を教えています。

講座名 始めよう！やさしい脳活を貯筋そして楽しい体操ダンス！

PRポイント（受講を希望する方に分かりやすくご記入ください）

運動やダンスが苦手な方、初めての方々にも、少しでも運動習慣を持って頂きたくて、気軽に楽しめ笑顔になれる内容です。

講座内容（教えていただく内容、スケジュール等具体的にお書きください）

【1回目】

参加の方々と話しながら、内容を変えたり、加えたりします。
正しい腹式呼吸、姿勢、立ち方(いすでも大丈夫)
手足のほぐし～軽い動き

【2回目】

前回に加えてかかとおとし、スクワット、ストレッチ
音楽をかけて軽い動きや手拍子をいれて脳活

【3回目】

座ってのストレッチ、立ってのストレッチ
音楽をかけての軽い動きに脳活脳トレのレッスンへ

【4回目】

腹筋・背筋などを無理のない範囲
後半はリズムにのって、楽しく脳トレダンス

【5回目】

1~4すべてを軽くして、脳トレダンスのあとはクールダウン、床に寝てじっくりほぐし瞑想

【6回目】

5回目までやったことを復習し、楽しみながら脳トレ、脳活ゲームやダンスをします。

受講者に持参してもらう物

ドリンク、タオル、あればマット又はバスタオル 運動靴

その他（使用する教材など）

- ※ ホームページに掲載及び受講希望者からの問い合わせ等に使用いたします。
- ※ 掲載可能な写真（ご自分の顔写真や作品の写真など著作権法に抵触しないもの）がありましたらご提供ください。