

まちの先生講座 講座企画書

講師名 リエ

写真掲載
スペース

講師紹介（自己紹介）

ヨガ指導歴 18 年。近年では介護予防のための体操指導にも
力を入れています。運動初心者の方が安心して動けるよう、
わかりやすくゆったりしたペースでの進行を心がけています。

講座名 ストレッチ&ゆる筋トレ&昭和歌謡でリズム体操

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）

運動不足を解消したいが、あまり運動経験がないというシニア対象のクラスです。健康ミニ講話や脳活性化エクササイズの後には、時間をかけてじっくりストレッチ。加えてシンプルな筋トレと、仕上げに3、4分程度のリズム体操を行います。

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】

- ミニ講話「なぜ運動が必要なのか」
- シナプソロジー（脳活性化エクササイズ）／ストレッチ
- 筋トレ
- リズム体操

【2回目】

- ミニ講話「フレイルって何？」
- シナプソロジー（脳活性化エクササイズ）／ストレッチ
- 筋トレ
- リズム体操

【3回目】

- ミニ講話「ほうっておくとこわいオーラルフレイル」
- シナプソロジー（脳活性化エクササイズ）／ストレッチ
- 筋トレ
- リズム体操

【4回目】

- ミニ講話「きちんと栄養とっていますか」
- シナプソロジー（脳活性化エクササイズ）／ストレッチ
- 筋トレ
- リズム体操

【5回目】

- ミニ講話「認知症予防について」
- シナプソロジー（脳活性化エクササイズ）／ストレッチ
- 筋トレ
- リズム体操

【6回目】

- ミニ講話「続けていこう、みんなと運動」
- シナプソロジー（脳活性化エクササイズ）／ストレッチ
- 筋トレ
- リズム体操

受講者に持参してもらう物

動きやすい服装と靴、500ml ペットボトル2本（水を入れておもりとして使用）、
タオル、飲料水、筆記用具

その他（使用する教材など）

当方で用意するミニ講座用資料×人数分

- ※ 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。