

## 9. 体操



No.210 健康講座

講師名	長友 康夫
内容	食生活と生活習慣を見直そう！ ついにやって来た「超高齢化社会」「元気な宮崎」を作る為に…！やれる事をやろう、出来る事をやろう！ ●今、日本は飽食の時代、過剰栄養と不足栄養の現実と修正 ●食生活改善（健康バランス食＝健康食＝長寿食） ●玄米パワー（スゴイ栄養素） ●錆びない体づくり ●肥満とは…人間の生体メカニズム ●無理のないスローダイエット ●腸内環境をよくして（善玉菌を増やす食生活）免疫力アップ等…一般健康講座。 テーマは、「90現役・ボケないハツラツ100歳」を目指します。
対象人数／年齢	5人以上／年齢不問



No.213 健康づくり

講師名	勝家 政幸
内容	・一人でできるストレッチマッサージ ・呼吸法から始め、肩・腰を中心にあまり紹介されない部位まで紹介、実践 ・朝起きる前に行ってもらうのが主 ・YouTubeに投稿してある分が中心のため確認できます。 ・ペット用歩行器（犬、猫、老犬用）製作もしています。
対象人数／年齢	5人～10人／70歳以下



No.252 足から元気教室

講師名	鬼塚 由美子
内容	正しい歩き方や、足や指のほぐし方などの指導他。
対象人数／年齢	15人程度／40代～70代



No.団16 笑いヨガ・介護予防体操・脳活性化エクササイズ（シナプソロジー）  
産前産後ケア・軽運動・ストレッチ・エアロビクス・キッズ体操

団体名	わくわく元気運動協会
内容	こどももおとなも、すべての人が元気に笑顔でいられるよう、ココロとカラダの健康づくりを支援しているグループです。スポーツクラブ・公民館・産婦人科・知的障がい者授産施設など、いろいろな場所で活動している熱いインストラクターが集まっています。 みなさんの笑顔のお手伝いできればうれしいです。
対象人数／年齢	不問



No.209 ストレッチ教室

講師名	杉浦 加奈子
内容	心身の健康づくり・リラクゼーションを目的としたストレッチング教室です。
対象人数／年齢	10人程度／30代～60代



No.220 ヨガ

講師名	富樫 理江
内容	ヨガの呼吸法とポーズで身体と心を健康にするお手伝いをしています。 毎日を幸せにイキイキと。 はじめての方、シニアの方、どなたもお気軽にご参加頂けます。 一緒に楽しみましょう！
対象人数／年齢	5人以上／年齢不問



No.229 やさしいヨーガ（ヨーガで若々しい身体づくりを）

講師名	綾部 文子
内容	やさしいヨーガのポーズで腰痛、首こり、肩こりの緩和。 心も体もリラックスに笑顔で日常生活が過ごせる様にお手伝いさせていただきます。
対象人数／年齢	5人～20人／18歳以上



No.258 リラックスヨガ（初心者向け）

講師名	川西 由紀
内容	深い呼吸を意識してゆっくりとポーズをとることで、心身をリラックスさせることができます。まだヨガにあまり経験がない方、身体が硬くて…という方でも気軽に参加して頂けます。
対象人数／年齢	5人～20人／10代～60代



## No.団10 ヨーガ

団体名	プラーナ・ヨーガ研究会
内容	日本人第1号のインド国家資格を持つヨガ講師（本部暢子）をはじめ、ヨガ療法士など資格を有した講師ばかりです。 ヨガ、キッズ（幼・保・小・中・高）、高齢者etc 各種ヨガ、アーユルヴェーダ（講演、お料理）  ※ヨーガインド国家資格を取得しているのは宮崎県で本部暢子だけです
対象人数／年齢	5人以上／年齢不問



## No.109 ken・Bi（健美体操）・フットセラピー

講師名	蔵屋 保子
内容	誰にでもできるやさしい体操（ken・Bi）で全身をほぐした後、フットセラピーで心と身体をほぐし、疲れやストレスを取り除きます。これは、介護予防や親子のコミュニケーション作りにも役立ちますよ。フットセラピーは自分の足を揉む方法と二人一組でお互いに揉む方法の2種類があります。
対象人数／年齢	5人以上／運動のできる方ならどなたでも



## No.265 ヨガ・ストレッチ（介護予防ヨガを含む）

講師名	春田 かおり
内容	年齢や体力に応じて、無理なくいつからでも始められ、体を動かすことにより、血管・リンパ管・神経・内臓などを刺激して、快適な毎日を過ごしましょう。
対象人数／年齢	不問



## No.団46 体操（スローエアロビック）

団体名	宮崎県エアロビック連盟
内容	スローエアロビックは、音楽に合わせて行なう、「シンプル」「スマイル」「ソフト」の軽運動です。体に無理のない自然な動きを反復して行ないます。体を「開く」「伸ばす」「ひねる」の3つの基本の動きをベースに、見てすぐにまねのできる動きの組み合わせです。
対象人数／年齢	5人以上／大人（シニア）



No. 53

高齢者転倒予防・子どものロコモ予防・スポーツ選手のトレーニング指導・動ける身体作り

団体名	フィジカルケア宮崎
内容	高齢者の転倒などに対するロコモ予防やスポーツなどのケガの予防に必要な運動の仕方をお話しします。姿勢の特徴や筋力のチェックを行い、具体的な運動の方法を御提示します。
対象人数／年齢	20～30名／小学生～高齢者