

- 講座時間は60～120分です。時間内にいくつかの講座を組み合わせでおこなうことが可能です。
- 受付時間は基本的に月～金曜日の9:00～17:00となります。
- 同じ団体からのお申し込みは年間4回までとなります。
- お申し込みは、ご希望の講座名と日時、会場についてのだまめ学校(029-875-5225)までご連絡ください。

	講座名(テーマ)	内容
椅子やマットを使った運動が中心	健康づくりをはじめののだ!	現在の体力を簡単にセルフチェックし、生活体力の維持・向上に向けておすすめの運動を紹介しします。健康づくりのポイントをお伝えしますので、どんな運動をおこなえば良いかわからない方やもう一度運動方法を見直したい方などにおすすめです。
	脳力アップ講座	認知症予防のための生活習慣について学ぶとともに、脳トレエクササイズで楽しく身体を動かしながら脳を刺激して、認知機能の保持・改善を目指します。
	水分を摂らなきゃいけないのだ! ～尿もれ予防講座～	尿漏れの原因とその予防法について学びます。実技では、骨盤底筋群の強化や体幹の筋力トレーニングをおこないます。
	ぐっすり眠るのだ! ～質の高い快眠方法～	入浴や食事の摂り方、運動習慣の身に付け方、睡眠の質を上げる方法について学びます。実技では、寝る前のリラックス方法などを紹介しします。
	脳トレエクササイズ	パズルやクイズなど、ゲーム感覚で楽しめる脳トレや、手指を動かしながら脳を刺激する運動、仲間と交流するゲームなどをおこない、脳の活性化や認知力アップを目指します。
	痛みの予防・改善エクササイズ【膝】	膝痛予防、改善を目的とした運動をおこないます。膝周辺の筋肉をストレッチしたり、筋力強化を目指します。
	痛みの予防・改善エクササイズ【腰】	腰痛予防、改善を目的とした運動をおこないます。腰や背中筋の筋肉をストレッチしたり、体幹部の筋力強化を目指します。
	痛みの予防・改善エクササイズ【肩】	首や肩こりの予防、改善を目的とした運動をおこないます。首や肩甲骨まわりをストレッチやマッサージで血行促進し、肩関節の動きをスムーズにすることを目指します。
	ボールdeエクササイズ	ボールの特長を生かして、転がしながらストレッチ、つぶしながら筋力トレーニングなど様々な運動をおこないます。
チューブdeエクササイズ	チューブの伸縮を活用して、筋肉を心地よくストレッチ、抵抗をかけて筋力トレーニングをおこないます。	
立位の運動あり	ウォーキング講座 ～基礎編～	ウォーキングの効果上げる方法や安全におこなうためのポイントなどを学びます。実際にウォーキングをおこない、気持ちのよい汗をかきましょう。
	転ばないのだ! ～転倒予防エクササイズ～	転倒の原因とその対処法(日常生活の中での心がけ)を学び、足腰を強くする筋力トレーニングやバランス体操など、転倒予防を目的とした運動をおこないます。
	スクエアステップエクササイズ ～初級～	転倒予防や体力の向上、認知機能向上などに効果的なスクエアステップを体験します。基本のステップをおこなうので、初めての方でも楽しめます。
	スクエアステップエクササイズ ～中上級～	スクエアステップエクササイズの初級よりも難易度が上がります。手と足を同時に動かしたり、ペアでおこなうステップにチャレンジします。
	丈夫な骨を保つのだ! ～骨粗しょう症予防エクササイズ～	骨粗しょう症とは何か、またその予防のためにはどのようなことに心がけて生活をしたらよいかを学びます。骨粗しょう症予防のための運動も紹介しします。
	エアロビクエクササイズ	「エアロビク」とは「有酸素」の意味です。立位もしくは椅子に座ってリズムに合わせてからだを動かしたり、バリエーションをつけたウォーキングなど様々な有酸素運動をおこないます。
	スタイルアップするのだ!	年齢とともにたるみや体脂肪がたまりやすいからだの部位を筋力トレーニングで引締め、リズムに合わせて有酸素運動をおこないます。
ややきつめ	いつまでも自分の足で歩くのだ! ～筋力アップエクササイズ～	筋力低下予防の重要性を学び、いくつになっても自分の足で歩けるように、下半身を中心とした筋力トレーニングをおこないます。
	男気フィットネス	男らしく、たくましいところとからだを目指すために、からだに負荷をかけながら筋力トレーニングをおこないます。後半はところとからだをしっかりと休めて鋭気を養いましょう。
	コアトレエクササイズ ～体幹強化～	姿勢矯正や転倒予防、腰痛予防を目的とした体幹部の筋力トレーニングをおこないます。自分の体重を負荷にして自宅でも簡単におこなえる運動を紹介しします。
リラックス	ストレスを上手にコントロールするのだ!	ストレスの原因とその対処法を見つけるポイントを学びます。実技では、良質の睡眠を促すための呼吸法やリラクゼーションなどをおこない、心身を休めていきましょう。
	ところとからだ癒しヨガ	自身のからだを体話(ボディーク)をしながら、深い呼吸で心地よくヨガのポーズをとります。日々の生活から少し離れて、自身のところとからだを見つめなおす時間をつくりましょう。
	スッキリストretch	ストレッチで気持ちよく全身をリラックスさせます。疲労がたまっている方やからだがかたい方には特におすすめです。
座学が中心	シニア版スマートダイエット講座	高齢期に向けて、太りすぎややせすぎを防ぐために「賢い食べ方」を習得することが重要です。体重管理や認知機能アップを目指す食事法や、栄養バランスを簡単にチェックするコツなどを学びます。
	認知症予防の栄養講座	認知機能を保つために効果的といわれる「食べ方」を学びます。認知症の原因の一つとなる脳血管疾患の予防を目指す食生活にもつながります。