

H 2 3 年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」 報告書

講座名	体力に合った運動	回数	3
日時	平成23年8月1日(火) 11:10～12:10		
場所	エル・エスト泉北		
講師	エル・エスト泉北 インストラクター 藤本様		
参加人数	14名+サポーター6名		

講座概要 & 写真

1) バランスボールを使ったエクササイズ

藤本インストラクターの指導のもと、音楽に合わせて、バランスボールを使い、楽しく体を動かすことを学ぶ

・バランスボールの手まりつき・・・立ったまま、時には音楽に合わせてステップしながらボールをつく

・バランスボールに座って、時には乗って腹筋運動

難しそうに見えたが、皆さん意外に簡単にこなされていた

2) 配布資料と説明

7/19の中止講座の代替日開催について説明

・7/19 ウォーキングBコース(陶器山コース) 9/20に変更

・9/20 ウォーキングBコース(中百舌鳥古墳コース) 10/25に変更

10/25、11/15講座日のバス利用について

・お出かけ応援カード 利用について説明

