

2023年度 オルモカルチャー倶楽部

やさしい英語のシルバーストレッチ講座

《講座の紹介》

- ・心身ともに健康
- ・体の柔軟性、けが予防の向上
- ・自身で行うストレッチの種類、効果を理解できる
- ・英語は体の基本動作や主要単語を使うやさしい英語

《日程・カリキュラム》

曜日	第2.4週 火曜日	講師	堀江 淳		
時間	10:30~11:30	会場	坂戸市文化施設オルモ 「和室」		
回数	19回	受講料	各月の初めに窓口でお支払いください	月謝 3,000円	(1回1,500円×2回)
定員	10名	対象	18歳以上	その他費用	初回、講師にお支払いください

No.	日程	内容	No.	日程	内容
1	4月25日	ストレッチの基礎知識と基本運動	13	11月14日	上半身の大きな筋肉/ちょっとだけ本格的なストレッチ
2	5月9日	腰回りスッキリ/腰痛改善と予防	14	11月28日	下半身の大きな筋肉/ちょっとだけ本格的なストレッチ
3	5月23日	肩回りスッキリ/肩こり改善と予防	15	12月12日	腸腰筋・中臀筋/ちょっとだけ本格的なストレッチ
4	6月13日	頭と首スッキリ/頭と首回りの凝り改善	16	12月26日	体幹/ちょっとだけ本格的なストレッチ
5	6月27日	全身スッキリ/体の力を抜く脱力ストレッチ	17	1月9日	椅子に座ってストレッチ/上半身のストレッチ
6	7月11日	全身の姿勢改善/背中と呼吸筋中心	18	2月27日	椅子に座ってストレッチ/下半身のストレッチ
7	7月25日	脚姿勢改善/脚中心、いわゆる美脚	19	3月12日	タオルでストレッチ/タオルを使ってできるストレッチ
8	8月8日	体のバランスを整える/全身をほぐす、均整ストレッチ			
9	8月22日	不眠解消・身体的な改善編/寝返りを促進するストレッチ			
10	9月26日	不眠解消・精神的な改善編/リラクゼーションストレッチ			
11	10月10日	冷え性対策/冷え性を改善するストレッチ			
12	10月24日	便秘対策/便秘を解消するストレッチ			

*最小催行人数3名です。

*会場は、当館の都合により変更することがございます。

《持ち物・服装》

- ・ヨガマット
- ・汗拭きタオル
- ・水分補給
- ・動きやすい服装

《注意事項》

*受講の際には、朝の体温測定、手指の消毒、基本的な感染症対策として利用時のマスク着用をお願いします。