

○講座実施種目

| 種 目 | 種目の概要及び効果等 |
|--------------------|--|
| エアロビクス | 体内に酸素を多量に供給し、心臓や肺を刺激することによって健康を増進させる全身運動。 |
| 太 極 拳 | 中国拳法のひとつ。陰陽変化の理に則ったもの。ゆるやかに円を描く動作が主で、健康体操として普及されている。 |
| ヨ ー ガ | インドのヨーガ派が心身の調整・統一を図る修行法。特殊な座法・呼吸法により解脱に至る。健康法として行われている。 |
| ピラティス | 心身を結びつけてコントロールすることで、インナーマッスル等をより効率的に鍛える。 |
| キックボクシング エクササイズ | ボクシングの動きを取り入れ、音楽に合わせて体を動かす全身を使った有酸素運動。 |
| けいらくビクス | ヨガ、気功の要素を取り入れ、体の経絡（ツボとツボを結ぶ気の通り道）を意識しながら、軽く楽に行う有酸素運動。 |
| ビーチボール | 西瓜大のビニール製のボールを 1 チーム 4 人で行うバレーボール。 |
| さいかつぼーる | バドミントンコートを使用し、1 チーム 5 人で「おにぎり型ボール」をワンバウンドさせて行うバレーボール。 |
| ポッチャ | ジャックボールと呼ばれる白いボールに、赤・青のそれぞれ 6 球ずつのボールをいかに近づけるかを競う。 |
| ラケットテニス | スポンジボールを専用のラケットで打ち合う、室内版テニス。 |
| バドミントン | 省略 |
| 卓 球 | 省略 |
| ラージボール卓球 | ボールを大きく、また、ネットを高くすることで、ラリーが続くように工夫された卓球。 |
| 体力テスト | 下記の種目を実施し、自己の体力を把握する。 20 歳～64 歳：握力、長座体前屈、立ち幅跳び、反復横とび 上体起こし、急歩（男子 1,500m、女子 1,000m） 65 歳～79 歳：握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち 10m障害物歩行、6 分間歩行 |

※50回参加できた方は、担当職員にお知らせ下さい。

