



玄米ダンベル体操

定員10名

月3回月曜日14時～15時

「痩せやすい身体」とは、基礎代謝の高い身体のことです。基礎代謝が高まると、ただ横たわっているだけでもカロリーを消費するようになります。運動によってカロリーを消費するのではなく、筋肉を鍛えることで基礎代謝を高め、「痩せやすい身体づくり」をするのがダンベル体操です。

講師

NPO法人湘南ダンベル体操
理事 認定指導員
土方 三千代



ノルディック・ウォーキング*1

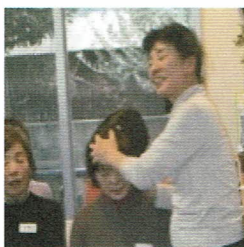
定員10名

毎週水曜日8時半～11時半

四季折々の自然を訪ねて、ウォーキング・ポイントまで車で移動、町内外近隣を散策。上半身を使った全身運動で、通常ウォークと比較して20～30%増の運動効果が得られます。正しい姿勢で歩く事ができ、歩幅も広がり足腰への負担を軽減。ロコモ・メタボの予防改善に役立ちます。

講師

(社)日本ポールウォーキング協会
認定アドバンスコーチ
富山 昇



セルフ・リンパ

定員20名

毎月第1水曜日14時～15時半

リンパを流すと老廃物や疲労物質が排泄され、コリや痛みむくみ等が軽減します。リンパ球が増加し、免疫力が向上します。自立神経のバランスが整いストレスが軽減します。心と体は一体です。相互に行うマッサージでは、互いの身体を癒すのみならず、心も柔らかくほぐしていく効果が実感頂けます。

講師

湘南リンパ四季の会 代表
添田 睦子



古武術腰痛解消

定員20名

毎月第2水曜日14時～15時半

日々の暮らしが楽になる、日本古来の身体操法を習得！古武術式身体操法で、腰痛・肩こり・関節痛の不安を解消します。(自己整体法)

講師

古武術介護塾 塾長
福井 義幸



書道*2

定員10名

毎月第2・4木曜日15時半～16時半

初心者を対象に、日常生活での書の道を判りやすく学びます。毎回様々な書体でお手本を提供、小筆の練習もあります。検定・昇段試験等はありません。

講師

大磯書道協会 理事
中川 元昭



健康麻雀

定員16名

毎週金・土曜日10時～12時

呑まない・吸わない・賭けないをモットーに、皆で楽しんでやる事によって右脳が刺激され、人と会話しながらやることで感性も豊かになり、集中する事で脳細胞がフル回転、アンチエイジングにも役立ちます。初心者の方にも優しく指導いたします。

講師

ボランティアさん



パステルアート*2

定員10名

毎月第3木曜日10時～11時半

型を切って、好きな色を粉にて、指でくるくる、誰でも簡単！ハガキなので切手を貼れば絵はがきに、絵を描くことが苦手でも素敵に出来上がります。認知症予防にも効果あり

講師

認知症予防脳トレ士
伊藤 彩

海鈴 参加料金

各教室 **500円/回** 教室終了後 喫茶タイム

- *1 車使用の場合は、交通費別途 500円
- *2 材料費別途 100円

申込 / 問合せ 全教室予約制

電話 **070-3526-7310** (富山)
メール **odckarin@mh.scn-net.ne.jp**

海鈴 所在地

〒255-0002
神奈川県中郡 大磯町東町 1-9-17

