

10/3(月)
※10:30~11:30



Profile

1 美しい音楽と歌詞が心を動かします。さあ、ハワイの踊りでアロハのレイ輪を。

ハワイアンフラは、歌詞を手の動きや表情で表現していきます。ゆっくりとしたリズムで心と体はアロハのエッセンスで熱くなります。幅広い年齢の方々に楽しんで頂ける踊りです。



- 定員:15名 ●参加料:1,000円
- 持ち物:マスク・飲み物・踊りやすい服装・ダンスシューズなど踊りやすいルームシューズ等の履物
- 講師:ハウオリポリネシアンスタジオ芦屋・堺 プアウラ西田 さん

1989年にスタジオを設立。当スタジオは今年33周年を迎えます。芦屋のスタジオ拠点に、各カルチャーセンターにも講座を開きアロハのレイの輪を大切に育てています。神戸ハワイアン倶楽部、関西フラ協会の設立の1人で理事を務める。

10/3(月)
13:30~15:00



Profile

2 ピラティスで使えていなかった筋肉を目覚めさせましょう!

胸式呼吸を意識して深い呼吸ができるようになります。運動して体幹を安定させやすくなり、疲れ知らずのすっきりした身体作りを目指します。ゴルフの飛距離を伸ばしたい方のご参加も大歓迎!



- 定員:20名 ●参加料:500円
- 持ち物:マスク・飲み物・タオル・ヨガマット(お持ちの方は持参可)
- 講師:井上 莉娜 さん

"楽しく笑いながらトレーニング"をモットーに、プライベートでの指導、及び芦屋市立体育館内でピラティスや有酸素運動のレッスンを担当。

10/4(火)
10:00~11:30



Profile

3 楽しく体験! 季節の養生気功

春夏秋冬、季節に合わせて心身のバランスを調べ、健康維持!! 冬に向かう心身を調えるための養生の方法を知り、晩秋から冬にかけて、冷えからくる不調を未然に防ぎます。



- 定員:15名 ●参加料:500円
- 持ち物:マスク・飲み物(水・お茶等)・ハンドタオル
- 講師:らくらく気功 西川 やすこ さん

1999年、コープスポーツで気功の講師を始める。現在カルチャーセンター、公民館等9教室で気功の指導を行う傍ら、東洋医学、季節の食養生等の講座も開催。お家で出来る15分の簡単気功動画の配信もしています。

10/4(火)
13:30~15:00



Profile

4 みんなでポッチャを楽しもう!

今大注目のバラスポーツの"ポッチャ"を体験してみましょう!ポッチャは障がい者スポーツですが、健康者も同ルールで戦えるスポーツです。簡単に見えますが奥が深いポッチャ。ぜひ一緒に楽しみましょう!



- 定員:20名程度 ●参加料:500円
- 持ち物:マスク・飲み物
- 講師:(一社)スポーツウエルネス 刀谷 誠 さん

キッズ、シニア向けスクール運営やイベント企画提案も行なっています。また、日本ポッチャ協会普及員としても講習会や体験会などを実施しています。

10/5(水)
10:00~11:30



Profile

5 ストレッチ&筋トレで若々しい身体づくり

ゴムバンドを使って自宅でも簡単に行えるストレッチや筋トレをご紹介します。体力に自信がなくても大丈夫、自分の体力に合わせて無理なく行えます。筋肉を目覚めさせて筋力アップ!しなやかに若々しい身体を目指しましょう。



- 定員:15名 ●参加料:1,000円
(セラバンド代500円を含みます。お持ちの方は参加料500円のみ)
- 持ち物:マスク・飲み物・汗ふき用タオル・バスタオル・動きやすい服装
- 講師:フレッシュ 飯高 裕理 さん
(靴下又は裸足)

健康運動指導士。芦屋で健康体操、介護予防体操を指導

10/5(水)
13:30~15:00



Profile

6 筋膜リリースと鍼灸で痛みから解放! 話題の療法を体験!

筋膜のよじれや癒着が痛みの原因というメカニズムの説明と筋膜リリースと鍼灸の驚きの体験をしていただきます。痛みが取れ、身体の可動域が改善されてスッキリ!しなやかに!



- 定員:15名 ●参加料:500円
- 持ち物:マスク・できればTシャツ着用(体験施術のため)
- 講師:永野鍼灸整骨院 永野 慎二 さん ※体験施術は衣類の上から行います

鍼灸師 柔道整復師 カイロプラクター ファシアスリック(筋膜リリース)M2 認定クリニシャン 西宮市小松東町にて開業中。スポーツ選手から高齢者までその方に適合する施術を心がけています。

10/6(木)
10:00~11:30



Profile

7 アロマの香りでリラックスされヘッドをほぐす~究極のリラクゼーション体験~

寝つきにくい、眠りが浅い、不眠、考えすぎてしまう、過剰思考のあなたにピッタリのアロマを使ったドライヘッドトリートメント体験。頭にオイルを垂らしながら優しく刺激し神経を緩めていく新感覚のヘッドトリートメントです。



- 定員:3名 ●参加料:1,500円
- 持ち物:マスク・えり抜きができる服装 ※当日施術をするため、えり抜きできる服、頭を触れる状態でお越しください。
- 講師:木村 真奈実 さん

栄養学、心の学びを経て迎り着いた心と体を緩め整える食とドライヘッドトリートメントで、あなたが持って生まれた力思い出し、もっと自由にあなたらしく輝いて生きるためのサポートをしています。現在サロン準備中。

10/6(木)
13:30~15:00



Profile

8 健康効果のある吹矢式呼吸法をゲーム感覚で楽しみながら体得しましょう。

的に向かって矢を吹く呼吸法で健康を目指すスポーツです。用具(筒と矢など)と吹き方(基本動作)の説明後、実際に矢を吹いてみましょう。的に当たった得点の合計点で競うゲームを楽しみます。



- 定員:15名 ●参加料:500円
- 持ち物:マスク・飲み物
- 講師:スポーツウエルネス吹矢芦屋支部 神崎 喜一郎 さん

(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会公認指導員、2013上級公認指導員。2012(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会兵庫芦屋支部長、兵庫県スポーツウエルネス吹矢協会常任理事、芦屋市レクリエーションスポーツ協会理事。

10/7(金)
A 10:00~10:30
B 10:50~11:20



Profile

9 誤嚥性肺炎予防! のどトレ体験教室(30分入替制)

水を飲んだ瞬間で、10秒間のどを止められますか? 元気に長生きする為に必要な事の一つは、正しく飲みこめる事。まず、あなたの「飲みこみ力」チェックを行います。次に、「飲み込めるようになった!」「むせにくくなった!」とお声を多数いただいている「のど上げ体操」もご紹介!



- 定員:各回30名 ●参加料:500円 ●持ち物:マスク・お水・手鏡
- 講師:ウエルネス サポート 美内 明子 さん

(一社)嚥下トレーニング協会理事 Nodotore+主宰。著書『舌を鍛えれば肺炎は防げる!』(学研)指導するトレーニング法がNHK あさイチ、家庭画報、女性自身など多くのメディアに取り上げられています。

10/7(金)
13:30~15:00



Profile

10 健康効果のある吹矢式呼吸法をゲーム感覚で楽しみながら体得しましょう。

的に向かって矢を吹く呼吸法で健康を目指すスポーツです。用具(筒と矢など)と吹き方(基本動作)の説明後、実際に矢を吹いてみましょう。的に当たった得点の合計点で競うゲームを楽しみます。



- 定員:15名 ●参加料:500円
- 持ち物:マスク・飲み物
- 講師:スポーツウエルネス吹矢芦屋支部 神崎 喜一郎 さん

(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会公認指導員、2013上級公認指導員。2012(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会兵庫芦屋支部長、兵庫県スポーツウエルネス吹矢協会常任理事、芦屋市レクリエーションスポーツ協会理事。