



生涯学習スクール まなび

～令和4年4月から始まった新しい教室を3団体紹介します～
「生涯学習スクール まなび」については18ページをご覧ください。

3B 体操

講師 ひさおか かよこ 久岡賀代子

第3木曜日 13:30～14:45

3B体操はボール・ベル・ベルターの用具を使用し、音楽に合わせて楽しみながら行う体操です。遊びの要素を取り入れ、有酸素性運動・ロコモ予防のバランス機能改善運動・筋力づくり運動等で身体機能の向上を目指します。

かわいらしく
ステップしながら、
代謝アップ



楽しく・気軽に・体に無理なく



ベルターで
腹直筋アップ



ベルで肩回し



体づくり健康教室

講師 いわむら よしあき 岩村 啓朗

第2・4火曜日 13:30～14:30

簡単な健康体操と合わせて、身体の不調の改善、バランス力の回復を目指し、生涯続けていける簡単な優しい機能改善体操を学びます。



やさしい...



どこまで
可動域が広がる？



ストレッチダンス 講師 いのうえ ようこ 井上 陽子
毎週月曜日 10:00~11:00

簡単なストレッチに簡単な動きをプラスし、ゆったりした気分と心地良さを身体で感じる運動です。

座って準備体操



楽しくて笑顔いっぱいの教室

バランス
ストレッチ

曲に合わせて
ストレッチ♪



家庭教育支援講座
出前講座 魔法の板「カプラ」で遊ぼう!

実施団体が決定いたしました。たくさんのご応募ありがとうございました!

令和4年度家庭教育支援講座 出前講座 魔法の板「カプラ」で遊ぼう!
の開催希望団体を募集したところ 22 団体からご応募をいただきました。
募集要項の募集条件に基づき、厳正なる審査・抽選を行った結果、
東部1 団体、中部1 団体、西部1 団体を実施団体として決定しました。

- 東部地区 鳥取市立稲葉山小学校
- 中部地区 向山保育園
- 西部地区 社会福祉法人ひばり保育会ひばり保育園

キリン

