

# 冬も元気に体を動かそう

寒さに負けず、体を動かしましょう!

## ① 琉球舞踊

1月20日(月) 講師:山入端 奈歩  
14:00~15:30 定員:20名

スリ足から始めて、体のバランスを取りながら、琉球舞踊の基本の動きや所作を体験するとともに、沖縄の歴史文化にも触られる講座です。

持ち物:運動しやすい服装・飲み物・タオル  
足袋または靴下

## ② 笑いヨガ

1月22日(水) 講師:岡本 笑美子  
14:00~15:30 定員:20名

誰でも出来る笑いの健康体操です。「ハハハ!」と発声し、しっかり息を吐ききり、たっぷり酸素を体に取り入れます。笑って元気に!健康に!

持ち物:運動しやすい服装・飲み物・タオル

## ③ ヨガ

1月29日(水) 講師:彦野 直子  
14:00~15:30 定員:20名

寒い冬こそ、ヨガで身体を内側からあたためましょう。呼吸を意識して、体をほぐしてから、太陽礼拝でしっかり動いて、身体をあたためます。ヨガが初めての方も、体が硬い方も、どなたでも楽しんでいただけるヨガのレッスンです。

持ち物:運動しやすい服装・飲み物・タオル

## ④ 健美操

2月3日(月) 講師:橋本 菊代  
14:00~15:30 定員:20名

ほぐしの運動から始め、呼吸法に入り、徐々に全身を動かし、後半は季節に応じた調整法で心身の調和をはかります。どなたでも無理なく素足で出来る、心も身体も癒される運動です。

持ち物:運動しやすい服装・飲み物・タオル

## ⑤ ジャズダンス

2月5日(水) 講師:花岡 蘭  
14:00~15:30 定員:20名

踊って楽しい! 見て楽しい! 誰でも出来るダンスです。運動が苦手・ダンスが苦手・身体が硬くても大丈夫です。準備運動~簡単なステップを踏みJポップスの曲で楽しく愉快地踊りましょう!

持ち物:運動しやすい服装・飲み物・タオル・上靴

## ⑥ 太極拳

2月19日(水) 講師:中村 光男  
14:00~15:30 定員:10名

日本健康太極拳協会の指導要項に沿った指導で、八段錦・楊名時太極拳二十四式を分かりやすく指導いたします。

持ち物:運動しやすい服装・飲み物・タオル・上靴

お申込み(先着順)は阿倍野市民学習センター(06-6634-7951)へ。会場はスタジオです。

主催 大阪市立阿倍野市民学習センター(指定管理者:大阪教育文化振興財団・SPS 共同事業体)

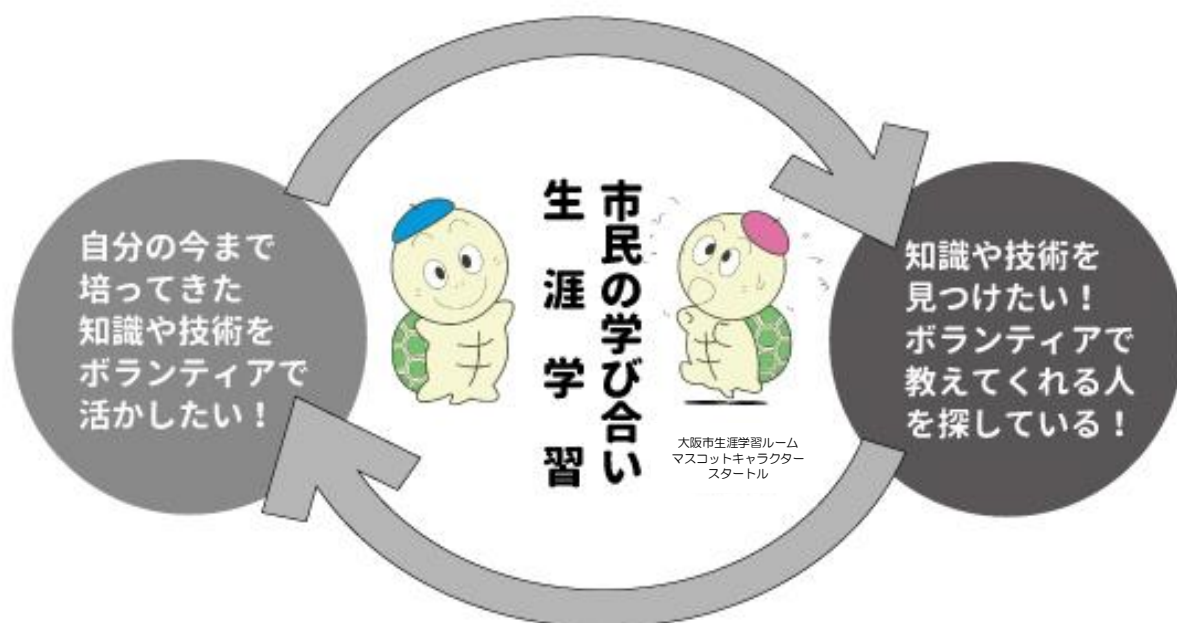
「冬も元気に体を動かそう」の講師のみなさんは、大阪市生涯学習インストラクターバンクに登録している、生涯学習インストラクターのみなさんです。

大阪市生涯学習インストラクターバンクでは市民ボランティア講師（生涯学習インストラクター・高齢者リーダー）を紹介しています。

仕事や趣味、人生経験などで培われた優れた知識・技術を持った方が200科目以上、約500名登録されています。

イベントでの1日教室や短期の学習会、1年を通じた長期の教室などいろいろな形でご利用ください。

ホームページ → <http://osakademanabu.com/about/instructor>



### 【申込先】大阪市立阿倍野市民学習センター

大阪市阿倍野区阿倍野筋 3-10-1-300 あべのベルタ 3階

電話 06-6634-7951

### 【アクセス】

Osaka Metro 谷町線「阿倍野」駅7号出口方面より、地下2階通路を通過して「あべのベルタ」へ。

JR・Osaka Metro 御堂筋線「天王寺」駅・近鉄

南大阪線「大阪阿部野橋」駅より、阿倍野筋沿いに南へ約500m



#### ★台風の接近等による開催中止について★

「大阪市域」に「暴風警報」または「特別警報」が午後11時の時点で発令されている場合、もしくは地震等で大阪環状線とOsaka Metroの双方が運行を停止した場合、「冬も元気に体を動かそう」は中止とさせていただきます。詳しくはセンターまでお問い合わせください。

#### ★個人情報の取り扱いについて★

■ご記入いただきました個人情報は、講座ご参加の確認や、講座に関するご連絡のためにのみ使用いたします。お申し込んだことをもって、同意されたものとみなします。

■事業者：大阪市

■個人情報の取扱い、苦情及びご相談に関するお問合せ先：個人情報保護管理者代理人 一般財団法人大阪教育文化振興財団 総務課長 宛  
Tel：06-4963-2527（月～金 10：00～17：00）