LIVING

2018年5月19日　1595号
次回発行は6月2日です

リビング静岡

発行 静岡リビング新聞社
〒420-0858 静岡市葵区伝馬町16-3
☎054(255)1231
無料

“運動”で健康と若さを維持！
あなたの「始めたい」を応援
リビングカルチャー

◎他にも楽しい講座がいっぱい！　21面に続く

静岡市委託事業 無料

自らの力で健康維持に取り組もう！ 介護予防に役立つ「しぞ～かでん伝体操」

5月18日～の毎週金曜、午前10時～

「しぞ～かでん伝体操」をご存じですか。これは、静岡市が推奨する介護予防体操で、童謡「かたつむり」の音楽に合わせて、無理をせず、ゆっくり、呼吸を意識しながら行います。継続的に行うことで、誰でも手軽に筋力を鍛えることができるスロートレーニングです。

「いすやベッドからの起き上がりを楽にしたい」「つまずき・ふらつきを防止したい」「介護予防をしたい」という人に役立つと、地域が主体となり取り組む人が増加中で、「健康寿命を延ばそう！アワード」において厚生労働大臣賞にも輝きました。

5月18日～の毎週金曜、午前10時～、リビングカルチャーセンターでは、より多くの人にこの体操によっていつまでも健康で自立した毎日を送っていただこうと、静岡市委託事業（平成30年度運動器機能向上事業）「しぞ～かでん伝体操」をスタートさせます。今、参加者を募集中！

「しぞ～かでん伝体操」のほか、だ液の分泌促進やむせの改善・予防のための「歯っぴースマイル体操」、指の運動などの脳活性化プログラム「ちゃきちゃき体操」を行います。参加費は無料。あなたもぜひ、チャレンジしてみませんか。

■日程／5月18日～の毎週金曜、午前10時～11時30分
■参加費／無料
■持ち物／動きやすい服装、上履き、水分、タオル
■定員／15人（先着順）
■対象／65歳以上

申し込み 問い合わせ　9:30～19:00（土曜は17:00）日祝休
http://www.s-liv.com/
☎054（205）4111

～無理なく続けられる健康法～
楊名時太極拳　No. 516

楊名時太極拳は、24式太極拳をもとに調心（心を整える）、調息（呼吸を整える）、調身（姿勢を整える）することを意識した、健康太極拳です。立禅、スワイ手、八段錦、という効果的な稽古の流れで、無理なく続けていくことのできる健康法です。

●5月21日～の第1・3月曜、午後1時～2時30分　●受講料／3回　5832円　●持ち物／動きやすい服装　※素足で行います　●講師／村田節子〈NPO日本健康太極拳協会楊名時八段錦太極拳師範〉

中高年のための リフレッシュ体操　No. 089

音楽に合わせながら筋力を鍛え、血液の循環を良くし、指体操で脳のトレーニング。無理なく楽しく体を動かし、肩こりや骨盤のゆがみ、ストレス解消を目指しませんか。体力低下が気になる人にもぴったり。

●5月21日～の第1・3月曜、午前10時30分～正午　●受講料／9回　12636円（ボール代1500円別途、教室で）　●持ち物／動きやすい服装、運動靴、タオル　●講師／池谷千史〈健康体操ラムーヴ専任指導士〉

～女性限定 心と体をケア～
リンパケア＆ストレッチ　No. 088

女性限定の心と体をケアする講座。腰痛、膝痛、肩・首こり、冷え性、病気ではないけれど不調を感じやすい部分を、ストレッチでゆっくりと体の筋肉をほぐしながらリンパの流れを促し、代謝を上げていきます。体力のない人、運動初心者でも楽しめる内容です。

●5月23日～の毎週水曜、午前10時～11時10分　●受講料／5回　7020円　●持ち物／動きやすい服装、手ぬぐい（ストレッチ用）、タオル、飲み物　※素足で行います　●講師／藤伊真由花〈心と体の健康広場「セ・ラビア」主宰〉

50代からの筋力UPとストレッチ・初級　No. 514

いつまでもしなやかで若々しく過ごすコツをつかみませんか。老化や転倒防止、姿勢を正すための筋力UPプログラム・ストレッチで体を伸ばします。腰痛、肩こり、膝痛もラクにしましょう。「運動は、はじめて！」という人におすすめです。

●5月28日～の第2・4月曜、午前10時30分～11時30分　●受講料／3回　5832円　●持ち物／動きやすい服装、タオル、飲み物、靴下　●講師／小林慶子〈健康運動指導士、アクティブ・ライフコーディネーター〉

～呼吸ひとつであなたも変わる～
ホームヨーガ　No. 520

インドの伝統ヨーガ「ハタ・ヨーガ」を楽しく学びます。普段気づかない内なる「パワー」は陰陽のハーモニーから発揚されるものだとか。ポーズと呼吸と読誦による倍音ヒーリング効果で、生命力（パワー）の躍動を感じてください。

●6月2日～の第1・3土曜、午後3時15分～4時45分　●受講料／3回　5832円（テキスト代3564円別途、教室で）　●持ち物／動きやすい服装　※素足で行います　●講師／田原豊道〈日本ヨーガ学会会長）、池本里美・平松美稚子〈日本ヨーガ学会教授〉

～クセを手放して「心地よい自分」に～
フェルデンクライス・メソッド　No. 900

声がけに従い、自分の動きや感覚を意識しながら行うことで、知らないうちに身に付けてしまった緊張やクセを手放し、自分にとって心地よく効率的な動き方を脳に気づかせます。

●6月2日～の第1・3土曜、午前10時～11時30分　●受講料／3回　6480円　●持ち物／動きやすく体をしめつけない服装、フェイスタオル　●講師／井上幸子〈国際公認フェルデンクライスプラクティショナー、理学療法士〉

～より快適な自分自身を目指す～
マインドフルネスヨーガ　No. 515

マインドフルネスとは、今ここに自分の存在を感じることにより心と体のバランスを整える、セルフコントロールのテクニックです。ヨガの呼吸法、体軸のトレーニングと組み合わせ、日頃のストレスによる緊張を開放し、より快適な自分自身を目指します。

●6月2日～の第1・3土曜、午後1時30分～3時　●受講料3回／5832円　●持ち物／動きやすい服装、フェイスタオル、水分　●講師／深澤由佳子〈ACSMアメリカスポーツ医学会ヘルスフィットネススペシャリスト、日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ教師〉

～脳と内臓を訓練し病気予防を目指す～
養生気功講座　No. 917

気功は中国の伝統的な健康法。養生気功では、宇宙エネルギーを活用して主に脳と内臓（五臓六腑）の訓練を行うことで、病気を予防し健康的な毎日を送ることを目指します。毎回、免疫力UPのための「だ液ストレッチ」を行い、脳や内臓の強化に役立つ食育も学びます。

●6月7日～の第1木曜、午前10時～11時30分　●受講料／4回　8640円　●持ち物／動きやすい服装、水分　●講師／芹澤恭子〈日本気功療術師養成学院講師、生活習慣病予防士、食養指導士〉

1日講座　No. 841
女性のための 骨盤底筋エクササイズ

ポッコリお腹や腰痛、便秘、尿もれなどの一因ともいわれる「骨盤底筋」の緩み。簡単な気持ちの良いストレッチなどが入ったエクササイズで、不安な症状の予防、改善を目指しませんか。

●6月26日（火）、午前10時～11時15分　●受講料／1944円　●持ち物／動きやすい服装、フェイスタオル（汗拭きとは別）、水分　※講座で使用する「ひめトレストレッチポール®」は無料レンタル　●講師／後藤純子〈ひめトレADVインストラクター〉

1日講座　No. 898
～優しいタッチ！～
さとう式リンパケア〈下半身編〉

「さとう式リンパケア」とは、歯科医師が考案した“押さない”“もまない”“ひっぱらない”の簡単な健康法。老廃物の排出を促し、全身の循環の改善に役立つとさまざまなメディアで紹介されています。講座では、上半身と下半身をつなぐ骨盤周辺の筋肉をゆるめる体操で、腰の痛みの緩和を目指します。

●7月7日（土）、午後2時～3時30分　●受講料／2160円　●持ち物／動きやすい服装（スカート不可）、バスタオル　●講師／大石菜美子〈さとう式リンパケアインストラクター、はり師、きゅう師、あん摩マッサージ指圧師〉