

令和6年度 健康クラブ年間活動計画表

【場所】 F8第一実習室
【時間】 13:30~15:30 【曜日】 火曜日

※本年度、屋外研修は見送ります。

月	日	内容	講師	備考	当番
4	25	クラブオリエンテーション	——	37期/38期生	37期役員
5	2	リズム&ストレッチ体操	大西先生		1班
	9	足心ヨーガ	井坂先生	前期クラブ費集金	2班
	23	足心ヨーガ	松岡先生		3班
	30	足心ヨーガ	明石先生		4班
6	6	リズム&ストレッチ体操	大西先生		5班
	20	リズム&ストレッチ体操	大西先生		6班
	27	足心ヨーガ	松岡先生		1班
7	4	リズム&ストレッチ体操	大西先生		2班
	11	足心ヨーガ	明石先生		3班
9	19	リズム&ストレッチ体操	大西先生		4班
	26	足心ヨーガ	松岡先生		5班
10	10	足心ヨーガ	明石先生	後期クラブ費集金	6班
	17	リズム&ストレッチ体操	大西先生		1班
	24	足心ヨーガ	松岡先生		2班
11	14	足心ヨーガ	明石先生		3班
	21	リズム&ストレッチ体操	大西先生		4班
	28	足心ヨーガ	松岡先生		5班
12	12	足心ヨーガ	明石先生		6班
	19	リズム&ストレッチ体操	大西先生		1班
1	23	足心ヨーガ	松岡先生		2班
	30	足心ヨーガ	明石先生		3班
2	6	リズム&ストレッチ体操	大西先生		4班
	13	足心ヨーガ	松岡先生		5班
	20	リズム&ストレッチ体操	大西先生		6班
	27	足心ヨーガ	井坂先生	ヨーガ/講話	1班
3	5	リズム&ストレッチ体操	大西先生	リズム体操/講話	2班
	12	クラブオリエンテーション	——	37期/38期生	38期役員

※足心ヨーガ：15回産 リズム&ストレッチ体操：11回産



クラブ風景



【講座名と内容】

①. リズム&ストレッチ体操

リズムに合わせたバランス感覚とストレッチでの転倒防止、
足腰の老化など改善
(文化祭では、リズムトレーニングを発表)

②. 足心ヨーガ

決して無理をしない、させないリフレッシュ健康法と代謝の改善
足と手指・脚と腕のマッサージで全身をあたためて、気・血・水の
流れを良くします。
(文化祭では、ヨガ・お笑い七福神を発表)

スローガン みんな集まれ、笑顔のたまり場に！