

# 2023年 イノアリーダー ぴちぴちレッスン開催一覧

全て  
1時間

指導者	日時	タイトル	コメント	対象者
森本 菜穂子	2月20日 (月) 11:30	骨盤を整えぼかぼか！ 代謝アップボディハ	寒さや運動不足で体がコリ固まっていませんか？ 音楽に合わせて一緒に楽しく体操しましょう！ 骨盤周りをよく使うことで、歪みを整え、全身が温まりますよ。	20代～ 50代女性
稻生 幸子	3月1日 (水) 9:00	少しでも体温を上げよう (免疫力アップ)	昔懐かしい曲『365歩のマーチ』で元気に動きましょう。	中高年
道嶋 敏江	3月2日 (木) 9:30	何歳になっても動ける体 力づくり	●人生100年時代を楽しく元気に生きぬく ●心と体を元気にする工夫が大事 ●日々老化していく自分に対し強くなれと、挑戦が大事 ●そして何事も前向きに考えましょう	70歳以上
石原 憲子	3月2日 (木) 11:00	ねこ背予防、改善！ 伸びれる体づくり	私たちの生活は、体の前で手を動かすことがほとんど。年齢を重ねると共に背中丸く、胸はせばまります。胸の筋肉をゆるめ、呼吸も入れて胸を開き、背中(肩甲骨)を動かし、体操で伸びやかな体をめざしましょう。	中高年
日高 みづよ	3月3日 (金) 14:30	毎日体操 ～今日から始 めましょう	体は動かさないと固まります。毎日健康体操をすることで、明日も明後日もずっと先まで動きやすい体が維持されます。毎日健康体操をして気持ちよく、楽しく生活しましょう！	どなた でも
野村 直子	3月8日 (水) 9:00	まずは体をほぐそう！ そしたら心も体も軽くな る！！	自分の足先から頭のとっぺんまで触り、痛いのか？押すと気持ち良いのか？自分の体から発せられる声を聴こう。ほぐれた体でおなじみの曲に合わせて動いた後の気持ちはどうでしょうか？まずは、自分の体に関心を持ち、変化に気づいたらさあ一緒に健康体操始めましょう。	60代～80 代運動未 経験の方 (男女問 わず)
城 理奈	3月9日 (木) 19:00	ほぐして、ゆるめて ステップで楽しく♪足腰 元気体操♪	最近、運動不足だな、首や肩、腰が痛いなどと感じている皆さん、気づいた今がチャンスです！ コリ固まった体をストレッチや体操でほぐし、いつまでも歩けるようにステップ体操で楽しく元気になりましょう♪	40代～70 代日頃運 動してい ない、体 操初心者
桑山 節子	3月10日 (金) 14:30	いつまでも若々しく体力 UP!	年齢を重ねると背中丸くなり腰が曲がり、骨と骨のすき間が狭くなって痛みが生じます。ゆるんだ筋肉をひきしめ、縮んだ筋肉を伸ばして痛みを和らげませんか？また、背筋がピンとしている姿は実年齢より若く見えます。	中高年
井上 千草	3月13日 (月) 11:30	ノリノリなリズムで動き ましょう！！マスクをし ても笑顔はみえる	AIが唄う“みんながみんな英雄”に合わせて、『振りむけば君がいる、前向けば友がいる』歌詞のように2人組になって笑って、動いて、まるもうけ♡	どなた でも
竹内 和美	3月14日 (火) 9:00	カラダ全体をほぐして、 ストレス発散！	カラダ全体を気持ちよくほぐして、最後は曲に合わせて気持ちよくカラダを動かし、ストレスを発散しましょう♪	40代～ 50代
臼井 悦子	3月16日 (木) 9:30	こわばりをといてカラダ をほぐそう	筋肉は動かさずにいると硬くこわばっていく性質があることを知っていますか？カラダが硬いと思う皆さん、ほぐして、わずかな時間でこわばりをやわらげ、しなやかに動けるカラダに近づけましょう。	中高年男 女体の硬 い人向け
村田 美恵子	3月16日 (木) 11:00	ボールを使って縮んだ体 を伸ばそう	Sボールを持って体を中心部から極限まで伸ばします。伸ばすことによって全身を開放し、曲に合わせてボールと共に楽しく動きましょう。	どなた でも

稲葉 美恵子	3月19日 (日) 12:45	転倒予防トレーニング	つまずいた時には、転ばないように足を一步前に踏み出す「ステップ動作」が大切です。あっ!と思ったら、ぱっ!と足を出し、しゃきーん!と知らん顔。「あっ!ぱっ!しゃきーん運動」で転倒予防。	中高年
武田 久仁子	3月20日 (月) 11:30	貴方の後ろ姿、見られますよ!	仕事でパソコンを使ったり、スマホを見過ぎたりして、気づかないうちにまあ〜るい背中になっていませんか?体操で身体をほぐして、伸ばして動かせば、気分もスッキリ。身体もシャキーン!!	中高年
榊原 統子	3月23日 (木) 9:30	ステップで100歳まで歩ける体力づくりの第一歩	「人生100年時代」と言われるようになりました。残りの人生まだまだ長いです。健康体操で100歳まで歩ける丈夫な脚と体力づくりをしませんか?まずその第一歩として、簡単なステップを音楽に合わせて行います。足を動かす練習しませんか?	中高年
水野 実希	3月23日 (木) 11:00	腹、尻ひきしめ、スタイルアップ!	体幹を意識して使うと姿勢が良くなり、見た目も若くなります。リズムに合わせてみんなで体を動かすと、楽しく動けますよ。40代は黄信号、50代は赤信号!そろそろ運動しませんか。	30代~ 50代
山本 みつ子	3月24日 (金) 19:00	手話ダンス 「ツバメ~YOASOBI~」	昨年、とある研修会で手話を取り入れたダンスを学び、その楽しさに感銘を受けました。今回YOASOBIのツバメの曲に手話を取り入れたダンスを考案してみました。皆さんと一緒にその楽しさを共感出来たらと思います。体の軸の大切さや普段意識して使っていない筋肉に刺激を与えてみませんか?	小学生~ ジャンプ できる大人
工藤 静香	3月26日 (日) 15:00	心も体も弾ませよう!	しっかりストレッチした後に、曲『Kiss You』に合わせて、ステップふもう!!	30代~ 50代
奥原 恭子	3月28日 (火) 9:00	体の部位をほぐし、動きやすい体で体操しよう!	寒い時期、手足が冷え、体が硬く縮こまっていますか?末端の足先から膝、股関節とほぐすと、あら不思議!体がぼかぼか温かくなります。脚と腕と体全体が軽くなります。軽くなった体で音楽に合わせて体操しましょう。気持ちいいよお~。	高齢者
磯貝 雅代	4月2日 (日) 14:00	背中をほぐして見返り美人に!	年々背中中の固まりが気になりませんか?生活の中で中々動かす機会の少ないねじりの動き、実はとても大事な動きです。背中をほぐし筋肉に働きかけ見返り美人を目指しましょう!	中高年
久田 孝恵	4月6日 (木) 9:30	健康長寿で生きぬくための体操	健康でいるためには体力が必要です。体力がなければ気力も出てきません。気力が湧いてこなければ前に進む力も衰えてしまいます。そこで大切なのが運動習慣=健康体操です。健康体操は誰とも競い合わない、今日の自分に向き合い、健康を積み重ねていける体操です。どなたでも今日から始める一歩が、健康長寿につながります。	どなた でも
加藤 千恵	4月7日 (金) 14:30	ストレッチで背筋がピンと!若々しい姿勢美人をめざそう	体の変化を感じていませんか?お腹周り気になっていませんか?さあ体操を始めてすっきりしましょう。一人では続かなくても、教室に通えば、楽しみも増えて若さも仲間もゲットできて、笑顔があふれます。	60代~ 70代
山本 照美	4月7日 (金) 19:00	体をほぐして動きやすい体をつくろう	年齢を重ねる度に体は凝り固まっていきます。凝り固まった体を放置しておく、と、どんどん動くことが億劫になり、気持ちまで落ち込んでしまいます。そんな事でいいですか?体をほぐして動きやすい体を作りましょう。行動力もUPして気分もHappyになれるですよ。	中高年