

教室名	教室内容	講師紹介	利用日・時間	参加料金
<p>玄米ダンベル体操</p> 	<p>「痩せやすい身体」とは、基礎代謝の高い身体のことです。基礎代謝が高まると、ただ横たわっているだけでもカロリーを消費するようになります。運動によってカロリーを消費するだけでなく、筋肉を鍛えることで基礎代謝を高め、「痩せやすい身体づくり」をするのがダンベル体操です。</p>	<p>土方三千代さん NPO法人 湘南ダンベル体操 理事 認定指導員</p>	<p>毎週月曜日 14時～ 15時 月/3回</p>	<p>500円/1回 教室終了後 喫茶 団欒タイム有</p>
<p>ノルディック ・ウォーキング</p> 	<p>四季折々の自然を訪ねて、町内近隣を散策。上半身を使った全身運動で、通常ウォークと比較して20～30%増の運動効果が得られます。正しい姿勢で歩く事ができ、歩幅も広がり足腰への負担を軽減。</p>	<p>富山 昇さん (社)日本ポール ウォーキング協会 認定 アドバンス コーチ 指導員</p>	<p>毎週水曜日 8時半～ 11時半</p>	<p>500円/1回 車で散策地まで行く 場合は、交通費別途 教室終了後 喫茶 団欒タイム有</p>
<p>セルフ・リンパ</p> 	<p><リンパを流すと・・・> ・老廃物や疲労物質が排泄され、コリや痛みむくみ等が軽減しす。・リンパ球が増加し、免疫力が向上します。自立神経のバランスが整い、ストレスが軽減します。 <心と体は一体です> ・マッサージはまさに手当、触れ合う事も無い昨今、相互に行うマッサージでは、互いの身体を癒すのもならず、心も柔らかくほぐしていく効果が実感頂けます。</p>	<p>添田 睦子さん 湘南リンパ四季の 会 代表</p>	<p>毎月第一 水曜日 14時～ 15時半</p>	<p>500円/1回 教室終了後 喫茶 団欒タイム有 講師に個別に施術を 希望する方は、 第2第4火曜日 事前予約 4千円/60分</p>
<p>古武術腰痛解消</p> 	<p>日々の暮らしが楽になる、日本古来の身体操法を習得！古武術式身体操法で、腰痛・肩こり・関節痛の不安を解消する。（自己整体法）</p>	<p>福井 義幸さん 古武術介護塾 塾長</p>	<p>毎月第二 水曜日 14時～ 15時半</p>	<p>500円/1回 教室終了後 喫茶 団欒タイム有</p>
<p>書道</p> 	<p>初心者を対象に、日常の生活での書の道を判りやすく学びます。</p>	<p>中川 元昭さん 大磯書道協会 理事</p>	<p>毎月第2・第 4木曜日 15時半～1 6時半</p>	<p>500円/1回 材料費 別途100円 教室終了後 喫茶 団欒タイム有</p>
<p>健康麻雀</p> 	<p>飲まない（お酒）吸わない（煙草）賭けない（お金）、をモットーに皆で楽しんでやる事によって右脳が刺激され、人と会話しながらやることで感性も豊かになり、集中する事で脳細胞がフル回転、アンチエイジングにも役立ちます。</p>	<p>浜野 寿雄さん なでしこ麻雀 クラブ主宰</p>	<p>毎週金・土曜 日 10時～ 12時 昼食 を挟んで、 午後13時～ 15時貸切</p>	<p>500円/1回 教室終了後 喫茶 団欒タイム有 午後貸切 1人/200円</p>