

## 上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 いしかわ のりこ

プログラム名	心と体のリフレッシュ★バランスボール講座	回数	3 回
内容・概要	バランスボールを使っての基本動作、ストレッチ、筋トレ、有酸素運動、リラクゼーションを行います。		
対象者	<input checked="" type="checkbox"/> 幼稚園 <input checked="" type="checkbox"/> 小学生 <input checked="" type="checkbox"/> 中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 青年 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> 高齢者 <input checked="" type="checkbox"/> その他（障がい児）	定員	10～15 名
指導形態	<input checked="" type="checkbox"/> 実 技 <input type="checkbox"/> 講 義 <input type="checkbox"/> その他（ ）	専 門 度	<input checked="" type="checkbox"/> 気軽に楽しむ <input type="checkbox"/> 一般的 <input type="checkbox"/> やや高度 <input type="checkbox"/> 高度
教材費	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（応相談）	謝 礼 (2 時間単位)	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（応相談）

**【1回目の概要について】**

タイトル			
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
60 分	バランスボールを使っての基本動作 上半身のエクササイズ	ヨガマット又はバスタオル、バランスボール（あれば）	
		準備、備品	

**【2回目の概要について】**

タイトル			
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
60 分	下半身エクササイズ 小さいボールを使ってセルフコンディショニング	ヨガマット又はバスタオル、バランスボール（あれば）	
		準備、備品	

**【3回目の概要について】**

タイトル			
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
60 分	みんなで楽しくボールダンス ボールでレクレーション&ゲーム	ヨガマット又はバスタオル、バランスボール（あれば）	
		準備、備品	

## 上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 笠井 恵里子

プログラム名	ピラティス	回数	4 回
内容・概要	ピラティスストレッチ		
対象者	<input type="checkbox"/> 幼稚園 <input type="checkbox"/> 小学生 <input checked="" type="checkbox"/> 中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 青年 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> その他（ ）	定員	8～20 名
指導形態	<input checked="" type="checkbox"/> 実 技 <input type="checkbox"/> 講 義 <input type="checkbox"/> その他（ ）	専 門 度	<input checked="" type="checkbox"/> 気軽に楽しむ <input checked="" type="checkbox"/> 一般的 <input type="checkbox"/> やや高度 <input type="checkbox"/> 高度
教材費	<input checked="" type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 要（ ）	謝 礼 (2 時間単位)	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（応相談）

【1回目の概要について】

タイトル	基本のピラティス		
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
60 分	ピラティスとは～ 基本的なエクササイズ	ヨガマット、飲み物、 動きやすい服装	
		準 備、備 品	

【2回目の概要について】

タイトル			
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
60 分	筋肉についてのエクササイズ	ヨガマット、飲み物、 動きやすい服装	
		準 備、備 品	

【3回目の概要について】

タイトル			
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
60 分	全身のエクササイズ	ヨガマット、飲み物、動 きやすい服装	
		準 備、備 品	

## 上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 木村 洋子

プログラム名	ZUMBA GOLD®（ズンバ ゴールド）	回数	1 回
内容・概要	活動的に行動する中高齢者の方、フィットネス初心者、ダンス初心者、運動する機会がなかなかなかった方などを対象としたダンスフィットネスプログラムです。（曲は主にラテン系の曲が中心です。）急な方向転換が無く、バランス能力を養う動きも含まれるので、ダンスが苦手な方にも分かり易くできています。まるでパーティーに参加しているみたいに、楽しい・笑顔あふれる時間を過ごすことができます。		
対象者	<input type="checkbox"/> 幼稚園 <input type="checkbox"/> 小学生 <input type="checkbox"/> 中学生 <input type="checkbox"/> 青年 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> その他（ ）	定員	15～30 名
指導形態	<input checked="" type="checkbox"/> 実 技 <input type="checkbox"/> 講 義 <input type="checkbox"/> その他（ ）	専 門 度	<input checked="" type="checkbox"/> 気軽に楽しむ <input type="checkbox"/> 一般的 <input type="checkbox"/> やや高度 <input type="checkbox"/> 高度
教材費	<input checked="" type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 要（ ）	謝 礼 (2 時間単位)	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（応相談）

【1回目の概要について】

タイトル	ZUMBA GOLD®（ズンバ ゴールド）		
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
45～60 分	ウォーミングアップ 2～3 曲	飲み物・タオル	
	世界中の音楽に合わせてダンス 8～10 曲	室内シューズ	
	心拍数を落ち着かせる落ち着いたダンス 1 曲	準 備、備 品	
	バランス能力を養うパート 1 曲	音楽デッキ	
	クールダウン 1 曲	鏡	

【2回目の概要について】

タイトル			
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
		準 備、備 品	

【3回目の概要について】

タイトル			
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
		準 備、備 品	

## 上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 木村 洋子

プログラム名	ZUMBA GOLD TONING®（ズンバ ゴールド トーニング）	回数	1 回
内容・概要	重さのあるトーニングスティックというツールを用い、筋コンディショニングワークアウトの要素を加えた、ダンスが苦手な方や男性でもチャレンジし易いプログラムです。スティックで軽重量の負荷をかけると共に、マラカスとしても使用するなど、音楽に合わせて楽しみながらトレーニング効果を得られ、しっかりとした身体づくりを行うことができます。（トーニングスティック 1つ約0.45キログラムを2本使用。）スティックの代わりにペットボトル飲料（300～500ml）で負荷をかけるのもOKです。		
対象者	<input type="checkbox"/> 幼稚園 <input type="checkbox"/> 小学生 <input type="checkbox"/> 中学生 <input type="checkbox"/> 青年 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> その他（）	定員	6～7 名
指導形態	<input checked="" type="checkbox"/> 実技 <input type="checkbox"/> 講義 <input type="checkbox"/> その他（）	専門度	<input checked="" type="checkbox"/> 気軽に楽しむ <input checked="" type="checkbox"/> 一般的 <input type="checkbox"/> やや高度 <input type="checkbox"/> 高度
教材費	<input checked="" type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 要（）	謝礼 (2時間単位)	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（応相談）

【1回目の概要について】

タイトル	ZUMBA GOLD TONING®（ズンバ ゴールド トーニング）		
必要時間	内容	材料、持ち物	
30～45分	ウォーミングアップ 3曲 世界中の音楽に合わせてダンス 8～10曲（重さのあるスティックを持つパート、持たないパートあり） 心拍数を落ち着かせる落ち着いたダンス 1曲 クールダウン 1曲	飲み物・タオル 室内シューズ トーニングスティックまたはペットボトル飲料	
		準備、備品	
		音楽デッキ、鏡	

【2回目の概要について】

タイトル			
必要時間	内容	材料、持ち物	
		準備、備品	

【3回目の概要について】

タイトル			
必要時間	内容	材料、持ち物	
		準備、備品	

## 上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 木村 洋子

プログラム名	ZUMBA GOLD®チェアクラス	回数	1 回
内容・概要	フィットネス初心者、ダンス初心者、運動する機会がなかなかなかった方などを対象とした【椅子に座ったまま行うダンスフィットネスプログラム】です。 （曲は主にラテン系の曲が中心です。）立ってエクササイズを行うのが困難な方にも運動ができるように構成されています。少なめの運動量が適切な場面でも役立つプログラムです。		
対象者	<input type="checkbox"/> 幼稚園 <input type="checkbox"/> 小学生 <input type="checkbox"/> 中学生 <input type="checkbox"/> 青年 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> その他（）	定員	15～30 名
指導形態	<input checked="" type="checkbox"/> 実 技 <input type="checkbox"/> 講 義 <input type="checkbox"/> その他（）	専 門 度	<input checked="" type="checkbox"/> 気軽に楽しむ <input type="checkbox"/> 一般的 <input type="checkbox"/> やや高度 <input type="checkbox"/> 高度
教材費	<input checked="" type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 要（）	謝 礼 (2 時間単位)	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（応相談）

【1回目の概要について】

タイトル	ZUMBA GOLD®チェアクラス		
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
30～45 分	ウォーミングアップ 1～2 曲 世界中の音楽に合わせてダンス 6～8 曲 心拍数を落ち着かせる落ち着いたダンス 1 曲 クールダウン 1 曲	飲み物・タオル 室内シューズ	
		準 備、備 品	
		音楽デッキ 鏡	

【2回目の概要について】

タイトル			
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
		準 備、備 品	

【3回目の概要について】

タイトル			
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
		準 備、備 品	

## 上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 木村 洋子

<b>プログラム名</b>	ZUMBA GOLD TONING®チェアクラス（ズンバ ゴールド トーニング チェアクラス）	<b>回数</b>	1 回
<b>内容・概要</b>	重さのある【トーニング・スティック】という道具を用い、筋コンディショニングワークアウトの要素を加えた、ダンスが苦手な方や男性でも挑戦し易いプログラム。【トーニング・スティック】で軽重量の負荷をかけると共に、マラカスとしても使用するなど、音楽に合わせて楽しみながらトレーニング効果を得られ、しっかりとした身体づくりを行うことができる。スティックの代わりに軽めのペットボトル飲料で負荷をかけるものOK。チェアクラスは椅子に座ったまま行うので、体力に自信がない方・膝に不安がある方でも安全に参加できます。		
<b>対象者</b>	<input type="checkbox"/> 幼稚園 <input type="checkbox"/> 小学生 <input type="checkbox"/> 中学生 <input type="checkbox"/> 青年 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> その他（ ）	<b>定員</b>	7 名
<b>指導形態</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 実 技 <input type="checkbox"/> 講 義 <input type="checkbox"/> その他（ ）	<b>専 門 度</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 気軽に楽しむ <input checked="" type="checkbox"/> 一般的 <input type="checkbox"/> やや高度 <input type="checkbox"/> 高度
<b>教 材 費</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 要（ ）	<b>謝 礼</b> (2 時間単位)	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（ 応相談）

【1回目の概要について】

<b>タイトル</b>	ZUMBA GOLD TONING®チェアクラス（ズンバ ゴールド トーニング チェアクラス）		
<b>必要時間</b>	<b>内容</b>	<b>材料、持ち物</b>	
30～45分	ウォーミングアップ 3曲 世界中の音楽に合わせてダンス 8～10曲（重さのあるスティックを持つパート、持たないパートあり） 心拍数を落ち着かせる落ち着いたダンス 1曲 クールダウン 1曲	飲み物・タオル 室内シューズ トーニングスティックまたは ペットボトル飲料・一人2本	
		<b>準備、備品</b>	
		音楽デッキ、鏡	

【2回目の概要について】

<b>タイトル</b>			
<b>必要時間</b>	<b>内容</b>	<b>材料、持ち物</b>	
		<b>準備、備品</b>	

【3回目の概要について】

<b>タイトル</b>			
<b>必要時間</b>	<b>内容</b>	<b>材料、持ち物</b>	
		<b>準備、備品</b>	

## 上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 木村 洋子

プログラム名	ゆったりチェアヨガクラス	回数	1 回
内容・概要	椅子に座って、または椅子を支えにしてヨガをします。呼吸法、瞑想法や、セルフマッサージなどがバランスよく組み入れられたプログラムです。ゆったりとしたヨガで身体を動かし、自律神経を整えて、生活の質を向上させることを目的にしています。ヨガ初心者の方にもおすすめです。椅子があれば開催できますのでヨガマットは不要です。服装も普段着で気軽に参加できます。		
対象者	<input type="checkbox"/> 幼稚園 <input type="checkbox"/> 小学生 <input type="checkbox"/> 中学生 <input type="checkbox"/> 青年 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> その他（）	定員	15～30 名
指導形態	<input checked="" type="checkbox"/> 実 技 <input type="checkbox"/> 講 義 <input type="checkbox"/> その他（）	専 門 度	<input checked="" type="checkbox"/> 気軽に楽しむ <input type="checkbox"/> 一般的 <input type="checkbox"/> やや高度 <input type="checkbox"/> 高度
教材費	<input checked="" type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 要（）	謝 礼 (2 時間単位)	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（応相談）

### 【1回目の概要について】

タイトル	ゆったりチェアヨガクラス		
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
45～60 分	ウォーミングアップ	飲み物・タオル	
	呼吸法・瞑想・セルフマッサージ	準備、備品	
	椅子に座ってヨガのポーズ 椅子を支えにして立位のヨガのポーズ クールダウン	椅子	

### 【2回目の概要について】

タイトル			
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
		準備、備品	

### 【3回目の概要について】

タイトル			
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
		準備、備品	

## 上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 小牟田 健治

プログラム名	健康講座	回数	2 回
内容・概要	2025年には高齢者の5人に一人が認知症を発症するといわれています。認知症の原因や症状、予防法、認知症患者への接し方、認知症予防のための高齢者の生き方等について実技を交え、解説します。		
対象者	<input type="checkbox"/> 幼稚園 <input type="checkbox"/> 小学生 <input type="checkbox"/> 中学生 <input type="checkbox"/> 青年 <input type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> その他（）	定員	40 名
指導形態	<input checked="" type="checkbox"/> 実技 <input checked="" type="checkbox"/> 講義 <input type="checkbox"/> その他（）	専門度	<input type="checkbox"/> 気軽に楽しむ <input checked="" type="checkbox"/> 一般的 <input checked="" type="checkbox"/> やや高度 <input type="checkbox"/> 高度
教材費	<input checked="" type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 要（）	謝礼 (2時間単位)	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要 (8,000円 (応相談))

### 【1回目の概要について】

タイトル	認知症の予防（前半）		
必要時間	内容	材料、持ち物	
30分	認知症とは、認知症の原因、物忘れと認知症の違い	筆記用具	
20分	中核症状と周辺症状		
20分	認知症になりやすい人	準備、備品	
30分	簡単な認知症テスト	スクリーン、PC、プロジェクター、マイク	
20分	まとめ 質疑・応答		

### 【2回目の概要について】

タイトル	認知症の予防（後半）		
必要時間	内容	材料、持ち物	
30分	食事による認知症予防法	筆記用具	
30分	運動による認知症予防法（実技）		
10分	社会参加による認知症予防	準備、備品	
20分	認知症患者に対する接し方、高齢者の生き方	スクリーン、PC、プロジェクター、マイク	
30分	まとめ 質疑・応答		

### 【3回目の概要について】

タイトル			
必要時間	内容	材料、持ち物	
		準備、備品	

## 上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 小牟田 健治

プログラム名	健康講座	回数	1 回
内容・概要	日本で三番目に多い病気「糖尿病」、日本では海外と比べて 65 歳以上の糖尿病患者が多く、また、年々増加傾向にあります。糖尿病発症の原因と、その予防法について、食事の摂り方、運動などについて講義と実技を交えて分かり易く解説します。		
対象者	<input type="checkbox"/> 幼稚園 <input type="checkbox"/> 小学生 <input type="checkbox"/> 中学生 <input type="checkbox"/> 青年 <input type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> その他（）	定員	40 名
指導形態	<input checked="" type="checkbox"/> 実 技 <input checked="" type="checkbox"/> 講 義 <input type="checkbox"/> その他（）	専 門 度	<input type="checkbox"/> 気軽に楽しむ <input checked="" type="checkbox"/> 一般的 <input type="checkbox"/> やや高度 <input type="checkbox"/> 高度
教材費	<input checked="" type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 要（）	謝 礼 (2 時間単位)	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要 (8,000 円 (応相談))

### 【1回目の概要について】

タイトル	テーマ「怖い合併症、糖尿病の予防」		
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
10 分	糖尿病とは、合併症とは	筆記用具	
10 分	糖尿病の診断基準、血糖値基準値		
30 分	糖尿病発症 3 つの理由	準 備、備 品	
30 分	合併症の種類と症状	スクリーン、PC、プロジェクター、マイク	
30 分	糖尿病予防法（食事、運動）		
10 分	質疑・応答		

### 【2回目の概要について】

タイトル			
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
		準 備、備 品	

### 【3回目の概要について】

タイトル			
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
		準 備、備 品	

## 上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 菅原 眞

プログラム名	ディスコン体験講座	回数	3 回
内容・概要	ディスコンの実技をしながら、ルールやマナーを！		
対象者	<input type="checkbox"/> 幼稚園 <input checked="" type="checkbox"/> 小学生 <input type="checkbox"/> 中学生 <input type="checkbox"/> 青年 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> その他（ ）	定員	15 名
指導形態	<input checked="" type="checkbox"/> 実 技 <input type="checkbox"/> 講 義 <input type="checkbox"/> その他（ ）	専 門 度	<input checked="" type="checkbox"/> 気軽に楽しむ <input type="checkbox"/> 一般的 <input type="checkbox"/> やや高度 <input type="checkbox"/> 高度
教材費	<input checked="" type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 要（ ）	謝 礼 (2 時間単位)	<input checked="" type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 要（ ）

## 【1回目の概要について】

タイトル		
必要時間	内容	材料、持ち物
約3時間	競技するコートの説明 競技用具の説明 競技の進め方を簡単に説明 ディスクを投げて練習 実技と実践（試合）	水分補給のための飲み物、上履き 準備、備品 動きやすい服装

## 【2回目の概要について】

タイトル		
必要時間	内容	材料、持ち物
約3時間	前回の経験を生かし、実技・ルールともに精度を高めていく（試合を通して）。 質問を受ける。	水分補給のための飲み物、上履き 準備、備品 動きやすい服装

## 【3回目の概要について】

タイトル		
必要時間	内容	材料、持ち物
約3時間	二度の経験を踏まえて、実技・ルールの精度をさらに高める（試合を通して）。 質問を受ける。	水分補給のための飲み物、上履き 準備、備品 動きやすい服装

## 上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 勝呂 かずほ

プログラム名	40代からのボディメンテナンス（女性向け）	回数	3回
内容・概要	40代、50代、家のこと、子どものこと、仕事のことなどに全力でかけぬける世代向け。リフレッシュに、そしてアクティブに年を重ねるためのストレッチ+軽めのエクササイズ。※インスパイリングエクササイズ、ウォーキングエクササイズで60分レッスンも可能です。		
対象者	<input type="checkbox"/> 幼稚園 <input type="checkbox"/> 小学生 <input type="checkbox"/> 中学生 <input type="checkbox"/> 青年 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> その他（）	定員	15名
指導形態	<input checked="" type="checkbox"/> 実技 <input checked="" type="checkbox"/> 講義 <input type="checkbox"/> その他（）	専門度	<input checked="" type="checkbox"/> 気軽に楽しむ <input checked="" type="checkbox"/> 一般的 <input type="checkbox"/> やや高度 <input type="checkbox"/> 高度
教材費	<input checked="" type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 要（）	謝礼 (2時間単位)	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要(5,000円)

## 【1回目の概要について】

タイトル	久しぶりに動く方へ ストレッチでボディメンテナンス	
必要時間	内容	材料、持ち物
60分	女性向けのエクササイズを行います ストレッチ9割	ヨガマット、飲み物
		準備、備品

## 【2回目の概要について】

タイトル	前回より伸びる体へ ストレッチ&エクササイズ	
必要時間	内容	材料、持ち物
60分	女性向けのエクササイズを行います ストレッチ8割・エクササイズ2割	ヨガマット、飲み物
		準備、備品

## 【3回目の概要について】

タイトル	少し背伸びをして ストレッチ&エクササイズ	
必要時間	内容	材料、持ち物
60分	女性向けのエクササイズを行います ストレッチ6~7割・エクササイズ3~4割 ★参加者の動けるレベルに合わせて当日調整いたします	
		準備、備品

## 上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 添田 啓子

プログラム名	「からだ」のお話会	回数	1～3 回 応相談
内容・概要	こどもに体の知識を楽しく教えます。紙芝居や塗り絵、クイズを使い、体験的に理解できるよう工夫します。		
対象者	<input checked="" type="checkbox"/> 幼稚園 <input checked="" type="checkbox"/> 小学生 <input type="checkbox"/> 中学生 <input type="checkbox"/> 青年 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 高齢者 <input checked="" type="checkbox"/> その他（保護者の方もどうぞ）	定員	15 名
指導形態	<input type="checkbox"/> 実 技 <input type="checkbox"/> 講 義 <input checked="" type="checkbox"/> その他（紙芝居など）	専 門 度	<input checked="" type="checkbox"/> 気軽に楽しむ <input type="checkbox"/> 一般的 <input type="checkbox"/> やや高度 <input type="checkbox"/> 高度
教材費	<input type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 要（ ）	謝 礼 (2 時間単位)	<input checked="" type="checkbox"/> 不要 <input type="checkbox"/> 要（ ）

【1回目の概要について】

タイトル	からだのお話会～食べ物のおりみち（消化器系）、骨と筋肉（運動器系）～		
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
5 分	導入 挨拶 手遊びなど	参加者は無し	
25 分	紙芝居 食べ物のおりみち クイズ 塗り絵		
25 分	紙芝居 骨と筋肉 クイズ 塗り絵	準 備、備 品	
5 分	感想をきく 終わりの挨拶	紙芝居をおく机といす	

【2回目の概要について】

タイトル	からだのお話会～血と心臓（循環器系）、脳と神経（神経系）		
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
5 分	導入 挨拶 手遊びなど	参加者は無し	
25 分	紙芝居血と心臓 クイズ 心臓の音を聞いてみよう 塗り絵		
25 分	紙芝居脳と神経 クイズ お豆腐実験 塗り絵	準 備、備 品	
5 分	感想をきく 終わりの挨拶	紙芝居をおく机といす	

【3回目の概要について】

タイトル	からだのお話会～おしっこのお話（泌尿器系）、男の子 女の子（生殖器系） 変更可		
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
5 分	導入 挨拶 手遊びなど	参加者は無し	
25 分	紙芝居おしっこのお話 クイズ おしっこの色確認 塗り絵		
25 分	紙芝居男の子女の子 クイズ 質問 塗り絵	準 備、備 品	
5 分	感想をきく 終わりの挨拶	紙芝居をおく机といす	

## 上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 花岡 千恵子

プログラム名	バランスボールでスロージョギング	回数	5 回
内容・概要	バランスボールを使って体の歪みを取り代謝のいい体づくり、音楽によってバレエの要素を取り入れゆっくり楽しくしなやかな筋肉作りをする。		
対象者	<input type="checkbox"/> 幼稚園 <input type="checkbox"/> 小学生 <input type="checkbox"/> 中学生 <input checked="" type="checkbox"/> 青年 <input checked="" type="checkbox"/> 一般 <input checked="" type="checkbox"/> 高齢者 <input type="checkbox"/> その他（ ）	定員	20 名
指導形態	<input checked="" type="checkbox"/> 実 技 <input type="checkbox"/> 講 義 <input type="checkbox"/> その他（ ）	専 門 度	<input checked="" type="checkbox"/> 気軽に楽しむ <input checked="" type="checkbox"/> 一般的 <input type="checkbox"/> やや高度 <input type="checkbox"/> 高度
教材費	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（300円【ボール・ヨガマットレンタル】）	謝 礼 （2時間単位）	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（応相談）

## 【1回目の概要について】

タイトル	正しい基本姿勢と簡単な動きをマスターしよう		
必要時間	内容	材料、持ち物	
1時間45分	自分の筋肉や骨格を意識できるよう導きながら、正しい基本姿勢を作る。まずは、体重移動の少ない乗り方で筋膜リリース。歪みをとっていきます。	バランスボール、ヨガマット	
		準備、備品	
		CD ラジカセ	

## 【2回目の概要について】

タイトル	体重移動のある乗り方をしてみよう		
必要時間	内容	材料、持ち物	
1時間45分	ボールの転がりを利用し、体重移動しながらゆっくりダイナミックな動きをしてみよう	バランスボール、ヨガマット	
		準備、備品	
		CD ラジカセ	

## 【3回目の概要について】

タイトル	動きを組み合わせてファンクショナルエクササイズ		
必要時間	内容	材料、持ち物	
1時間45分	動きを組み合わせると複数の筋肉を同時にトレーニングできる。脳トレにもなる。動きの神経回路と筋肉を同時に刺激しよう。	バランスボール、ヨガマット	
		準備、備品	
		CD ラジカセ	

## 上尾市まなびすと指導者バンク講座企画書

氏 名 森田 秀作

プログラム名	免疫力でコロナに勝とう	回数	1 回
内容・概要	ハープをはじめ、複数の角度により、免疫力上昇や自然治癒力を学ぼう		
対象者	<input type="checkbox"/> 幼稚園 <input type="checkbox"/> 小学生 <input type="checkbox"/> 中学生 <input type="checkbox"/> 青年 <input type="checkbox"/> 一般 <input type="checkbox"/> 高齢者 <input checked="" type="checkbox"/> その他（だれでも）	定員	20～30 名
指導形態	<input type="checkbox"/> 実 技 <input checked="" type="checkbox"/> 講 義 <input checked="" type="checkbox"/> その他（プロジェクター）	専 門 度	<input type="checkbox"/> 気軽に楽しむ <input type="checkbox"/> 一般的 <input checked="" type="checkbox"/> やや高度 <input type="checkbox"/> 高度
教材費	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（300 円【コピー代】）	謝 礼 （2 時間単位）	<input type="checkbox"/> 不要 <input checked="" type="checkbox"/> 要（応相談）

【1回目の概要について】

タイトル	免疫力でコロナに勝とう		
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
90 分	健康対策に「免疫力上昇」がある。 複数の角度より、「免疫力」を学ぶ。	筆記用具	
		準 備、備 品	
		プロジェクター	

【2回目の概要について】

タイトル			
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
		準 備、備 品	

【3回目の概要について】

タイトル			
必要時間	内 容	材 料、持 ち 物	
		準 備、備 品	