

# 令和3年度 屋久島町生涯学習講座 案内

【定員】各講座20人(先着) 【受講料】無料 【申込期限】8/25(水)

## 《健康ダイエット講座 ～楽しんで痩せ体質になる!～》

★講師:辻 美穂 先生(Kou-Dance 代表) ★会場:役場本庁 やくしまホール  
★時間:19:00~20:30 ★対象:生活習慣病予防や体質改善をしたい成人の方

回	期 日	内 容
1	9/5(日)	ダイエットとは?3か月後の理想の自分を考える
2	9/12(日)	ほぐす・伸ばす・自分で出来るストレッチ
3	9/26(日)	太らない身体を作る食事のメニュー作り
4	10/3(日)	痩せるウォーキング・歩き方講座《総合自然公園で風》に実施》
5	10/17(日)	姿勢改善・自分の身体の癖を知る
6	10/24(日)	自律神経を整え、ストレス解消安眠効果の運動
7	10/31(日)	肥満からの生活習慣病の危険性を知る
8	11/7(日)	骨盤底筋トレーニング・美尻トレーニング
9	11/14(日)	スクワット・体幹トレーニング・寝たきり予防
10	11/21(日)	HIT トレーニング・脂肪燃焼効果のある筋トレ

健康でイキイキと自分の人生を楽しめるように、今何をすれば良いのかを座学と実技の両面から学びます。

《準備》  
動きやすい服装、タオル、水分補給用飲み物、筆記用具、ヨガマット又はバスタオル

※ 保険料240円を初日に集金します。



## 《英会話講座 ～Let's enjoy!～》

★講師:アンドリュー ソル 先生(屋久島町ALT) ★会場:町総合センター(安房)  
★時間:19:00~20:30 ★対象:中学生以上(生徒は、保護者による送迎が必要です。)

回	期 日	内 容	回	期 日	内 容
1	9/6(月)	開講式, あいさつ, 自己紹介 等	6	10/18(月)	様子を表す言葉
2	9/13(月)	日本語と英語の発音の違い	7	10/25(月)	位置を表す言葉
3	9/27(月)	動きを表す言葉	8	11/1(月)	感情を表す言葉
4	10/4(月)	数や時間の表現	9	11/8(月)	英語であそぼう①
5	10/11(月)	色・大きさ・形 等を表す言葉	10	11/15(月)	英語であそぼう②, 閉講式

英語の発音の基礎や様々な場面で使える便利な英会話フレーズなどを、ゲームも取り入れながら楽しく学びます。

《準備》筆記用具, ノート



## 《アロマとボイスの魔法講座》

★講師:稲葉 亜矢子 先生(アロマセラピー講師, ボイスサウンドヒーラー) ★会場:役場本庁 やくしまフォーラム  
★時間:19:00~20:30 ★対象:小学5年生以上(児童・生徒は、保護者による送迎が必要です。)

回	期 日		内 容
	A日程	B日程	
1	9/8(水)	10/15(金)	開講式, アロマセラピーとは? 実習:アロマスプレー作り, アロマボイスの魔法
2	10/13(水)	10/29(金)	アウトドア・アロマレシピの紹介 実習:アロマとボイスの魔法
3	10/25(月)	11/12(金)	抗菌・アロマレシピの紹介 実習:アロマとボイスの魔法
4	11/8(月)	11/19(金)	リラックス・アロマレシピの紹介 実習:アロマとボイスの魔法

日常役に立つアロマレシピの紹介やアロマ・講師・自身の“声”の響きで緩み、魔法にかかる体験瞑想の実習を行います。

《準備》筆記用具, ハンドタオル, 水分補給用飲み物

※ 材料費700円を初日に集金します。



