

第13回（合同講座）

1. 日 時：令和5年9月15日（金）
13：30～15：30
2. 場 所：へきしんギャラクシープラザ大会議室
3. テーマ：「イキイキ若返り体操」
4. 講 師：高橋 千恵子先生（スタジオ Do 代表）
5. 出席者：18／19名（1年）、
27／29名（2年）

6. 内 容

○講師略歴

健康運動指導士、子どもフィットネス協会公認ディレクター、スタジオ Do を主宰し、西三河を中心に活動している。

○引退後、若々しく保つには、まず運動、栄養、そして社会参画が必要である。

○椅子に座って脳と身体を活性化

・手足を使つてのジャンケン、音楽やリズムに合わせて運動をする。

○体のストレッチ

大腿四頭筋（太もも）・ローリング（前から後ろへ引く力）、手先・足先から体各部を無理せず体をほぐす。※これらを組み合わせて、脳活を楽しむ。

○日常生活では

健康寿命を延ばすためには、細く長く体を動かし、体力を維持すること。何事も意識をもってコミュニケーションを図り、横のつながりを大切にする。量より質でバランスのよい食事をする。

7. 感 想

講師の方の説明がとても自然で、人を和ませるものであった。非常に楽しく活動できた。皆と一緒に体を動かし、掛け声を出したり、互いを見つめ合ったりして、笑いながら活動することで、心身ともにすっきりした。機会があれば、ぜひこの体操を教えてもらいたいと思った。

