

健康増進学科 10月の講座紹介 4講座

2020.11.05

10月8日(木) ず〜っと元気で! ゆったり骨盤体操 2/2

講師: 加藤綾子先生 場所: スカイホール豊田柔道場

足腰を重点に身体ほぐし体操 ふくらはぎ揉みモミもみ 足指ぐりぐり (^^♪
身体を大きくよじってズした骨盤を戻しましょう 学生の REQUEST で太極舞!



身体の柔らかい綾子先生
毎日少しずつ続けてねえ〜
優しい指導でほんわかムード



太極舞っていいなあ〜
先生の美しい動きに
見とれちゃう♡

10月14日(水) 脳と身体のアнтиエイジング

講師: 増谷博史先生 場所: 活動センターホール

いつまでも若々しく元気でいよう!!

先生のテンポよい話と分かり易い説明そして笑い、笑い、..



もともとマスタニ先生
無理なくていいよ
できる事をしましょう



素早い動きが大切だよ〜
開いて、閉じて、開いて
はいっ ハイっ はいっ



運動は回数よりも、確実にしっかり動かすこと!
100歳時代を、自分の力で生きて行かなくちゃあ〜ね

先生の話しに笑い、共感しながら、脳トレと運動するのが難しくもあり、楽しい講義です。
腰痛・肩こり予防のため、取り入れたい

10月21日(水) 先ずは体験! ヨーガ入門

講師: 横井佐奈江先生 場所: スカイホール豊田柔道場

インド伝統的な健康法、ヨーガで 身体と脳を鍛える



効用を熱く語る
SANA E 先生
ヨーガの力で心を
健やかにします



身も心も
Refresh!
ウトウト

呼吸は、自分でコントロールできる
ハイ、大きく息を吐いて〜2回で吸うのよ〜



ヨーガの八支則
禁戒、勸戒、座法、呼吸法、
制感、集中、瞑想、三昧

10月29日(木) 健康づくりのためのコンディショニング計画 2/2

講師: 横井佐奈江先生 場所: スカイホール豊田柔道場

凄く柔らかくステキな
あんよになった〜♪

耳の運動なんて初めてしたよ
気持ちが良いなあ
全身がほかほかしてきた うとウト



身体を大きくよじって
柔軟体操
これがきついんだわ〜