

とよたシニアアカデミー通年コース 健康増進学科

☆☆5月の講座紹介☆☆

5月6日(木) ともかく歩こう 快適ウォーキングのすすめ

◎さあ、楽しく歩こう ～第2の心臓を鍛えよう～♪

下半身の筋肉の低下を防ぐ／内臓機能や代謝機能の向上／脳の活性化／
骨粗しょう症の予防／心の活性化



←ワクワク人間関係プロデューサーの三森啓文先生。
特別アシスタントの アニマル体操クラブ代表の鈴木さん親子↑



自然体がステキな鈴木さん
・学生から感嘆の声上がる
・目線もステキ❤️



- ・脳トレしながらウォーキング
- ・腹部、おしりを引き締めて背筋を伸ばして歩こうね(頑張れ～?)
- ・歩く事を継続して健康で暮らせるようにしたいです



歩きの目標の発表会



班ごとにレッツ歩こうGO ホイッほいッハイ～!

色々な歩き方を習い、自分たちで工夫して右手上げ、左手下げて。ハイ 1, 2, 3～

5月に入り、学生の会話も楽しく弾むようになってきました。

- ・講座の後では、感想を述べあったりして仲間づくりに励んでいます
- ・足助の町並みウォークで一緒に歩いたりしたことで親近感が出たのかなあ～
- ・だけど、コロナ禍!! 5/14から休講となりました。交流は暫しお預け(6/21から再開)

5月13日(木) 脳トレin音楽健康塾 音楽で脳を活性化

◎フレイルに負けない体を作るために・・・

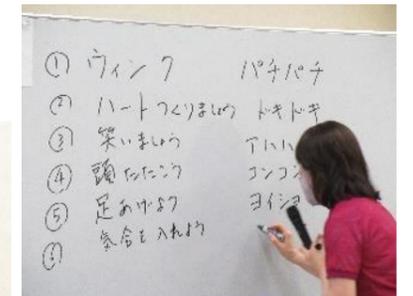
口腔ケア／栄養／運動／社会参加



日本音楽レ・クリエーション
協会講師



表情豊かな、
石川由佳先生



幸せならウィンクしましょう
幸せなら笑いましょう
幸せなら♡作りましょう
(^^)♪



パタカラ体操が大切
・唇や舌の筋肉を鍛える
・飲み込む機能の向上



休憩タイムに「エリーゼのために」の独演会(^^♪



タオル体操
・ストレッチ運動
・無理せずに差筋を伸ばす
・タオルって色んなことが出来



- ・道具がなくても身近な物で運動できる。ちょっとしたアイデアで少人数でも大人数でも楽しく遊べる
- ・音楽に合わせての体操が脳にすごく良いことを体感しました
- ・簡単な動作だけど、反対の動き、繰り返しなどできない事ばかり。でも皆と一緒にやると自然と笑顔で楽しくあつという間の時間でした
- ・タオル一枚で色々と身体を動かすことが出来るって素晴らしいこと。家で座りながらでも簡単に出来