

とよたシニアアカデミー通年コース 健康増進学科 ☆☆6月の講座紹介☆☆

6月23日(水) 健康づくりのためのコンディショニング計画1/3

◎ウォーキングを始める前に、軽い体操やストレッチ（準備体操）を行なって、身体や心の準備を整える事は、外傷予防や身体に急に負担をかけない為に忘れてはならない事



尾張弁で活舌よく、動き回る元気なたまき先生。シッタ激励され、おだてられ、褒められながら、頑張る気にさせちゃう魅力的な先生！



息を堪えないで、ゆったり呼吸しながら無理なく行いましょう。声を出して数を数えるのも良い方法ですよ



まずは、自分の歩幅を知ろう
身長×0.45が標準。たらたら歩きはしないよ～ウォーキングと散歩とは違うんだよ



ストレッチは、同じ姿勢を10～20秒維持しながら、筋肉を伸ばし続ける運動だよ



新型コロナ感染症での緊急事態宣言中の休講から再開（6/23）し、久しぶりの講座に盛り上がりを見せました。ワクチン接種の大騒ぎのなか、学生も巻き込まれながら元気な顔を見せています。6月は、クラス長、副クラス長も選出されて、学生活動も本格的にスタートします。例年通りの親睦などが図られると嬉しいですね。



たまき先生恒例の、ゴムチューブを使ったトレーニング
100均にもある簡単なチューブが、凄く心地よく動きをサポートしてくれる。感動！！
横川先生の楽しくチューブを使ってする健康体操！
ストレッチすると、あっちこっち結構ピンピン引っ張られて効きました
いつまでも自分の足で歩くための筋力トレーニングをしないといけないと思った
自分の歩幅がもう少し大きくても良いと思った
チューブパワー凄いです。1,2cm身体が伸びた感じです
歩幅の大切さを意識して少しずつでも歩幅が広がるようにチャレンジします
しっかり自分らしく、最期までバタバタしながら生き抜いていこう、という言葉が印象的です

(付録) アカデミー職員の紹介



(前列左から)
塚本：環境園芸。1年目。元気さと足の長さからナス畑も一跨ぎ。農家育ちの本領発揮か？
都築：局長補佐。3年目。農場が四郷に移転出来たわよ～野良ガールファッションショーやりましょう
岩月：局長。2年目。
上司へのコメントは出来ないんだわ～自粛
金澤：共通学科など。2年目。事務局では若手？ホームページが開設できたわよ。みんな見てね
(後列左から)
東谷：庶務など。1年目。私も若手+新人だよ
仕事を覚えて学生皆さんと仲良くなりたいです
水野：はじめの一步、アルバム担当など
整理整頓大好き、仕事の段取りも早い！
石原：文化工芸。3年目。ステキな声に騙されそう
歴史・文学・工芸など幅広い分野に造詣も深い
関：健康増進。4年目。学生のみみんなに激励されながらも、本人は一生懸命だよ。温かく見守ってね
澤柳：環境園芸。3年目。農作業の準備に忙しい
女学生に交じって声も大きく頑張ってるよ
・・・以上、編集者の同僚評でした