

令和4年度 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月に入り、学生の会話も楽しく弾むようになってきました。 2022.05
 ・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
 ・足助の町並みを一緒に歩いたり、手仕事体験したことで親近感が出たのかな？

5月13日(金)、5月20日(金) 身体機能を目覚めさせよう①、②

NPO法人 アニマル体操クラブ
 鈴木・水本・西山先生



柔道場での講座は、みんな揃ってラジオ体操で始まります！



◎ストレッチ体操
 上半身・下半身をほぐします



◎Gボールを使ってバランス運動
 後ろの人が軽く前の人の肩を押して…弾んで



◎ボールを両足で、はさめるかな？



◎レジ袋を使ってバレーボール



◎回転レシーブ？

ミニレクリエーション大会！ 班別対抗

みんな童心に帰ってゲームを楽しみました。
 班対抗だから、いつもより盛り上がり
 みんな頑張り～がんばって！
 あちこちで声援が聞こえてきます。

◎大玉を転がしてボーリング



◎新聞ちぎり



◎玉入れ



◎お尻歩き



◎輪投げ



◆学生の感想（抜粋）

◆学生の感想（抜粋）

・久しぶりの運動で身体全体が程よくほぐれ、いい汗をかくことができました。先生のストレッチや体操の中には、腕を自然に伸ばす運動やバランスボールを使った体幹トレーニングがあり、もっと色々体験したいなと思いました。
 ・身体の色々な部位の運動を教えて頂き大変勉強になりました。身体機能を意識して体力維持に努めようと思います。

・楽しかった。ミニ運動会のように、なぜかいつい必死になってしまって、どうしたら効率良くできるか仲間と考えた。仲間意識が強くなったような気がする。
 ・最初のストレッチは前回より間違いがなく、まあまあのでき。また、ゲームでは運動会のように、小学生に戻ったように歳も忘れ張り切り過ぎました。本番は残念ながら5位。でも6人が笑顔で童心に帰ったようで、生き生きしていました。団結して力を合わせる事も大切だと思いました。本当に良かった。

：結果発表：

- 第1位 3班
- 第2位 4班
- 第3位 5班
- 第4位・5位 同点で2班、6班
- 第6位 1班

5月26日(木) 元気アップ教室

(市) 地域保健課 野々上幸子さん
 名古屋市立大学 看護学科学生の皆さん

◎フレイル予防の必要性について



◎脳トレ
 レクリエーション



◎筋トレ



◆学生の感想（抜粋）

・元気アップ教室については、近くの自治区でも実践されていて、その様子を時々聞いております。加齢に伴い身体の不具合が増えるのは避けられないとしても少しでも長く良い状態を保ちたいので、自分なりの健康づくりを心掛けたいと思います。
 ・学生さんのフレイルの説明は、とても上手でした。わかりやすく、聞きやすかった。