

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 ☆☆6月の講座紹介☆☆

6月は、うっとうしい梅雨の季節を乗り切るために、スカイホール豊田の柔道場を会場に、ヨガや健康体操等で心も身体もリフレッシュ♪
講座の後は、クラス長さんを中心に、親睦行事の打合せも進行中です。

6月3日(金) ヨガで美活

ヨガインストラクター
戸軽 淳子先生



◆学生の感想

- ・身体が良く伸びました。気持ち良かった。気持ちが良く寝ちゃいそう！身体がリラックスできたんですね。
- ・初めてのヨガ体験でした。いかにいつも自分が身体を動かしていないか、身体の固さを痛感しました。

6月9日(木)、6月30日(木) ココロとカラダが元気になるヨガ ① ②

ヨガインストラクター
河合 直美先生



戦士のポーズ



休憩中



バランスのポーズ



二人で骨盤の高さ・傾きを
チェック！
正常の位置にあるかな？

◆学生の感想

- ・身体の隅々まで、血のめぐりが良くなった気がしました。
- ・動かした筋肉のほぐし方や呼吸法等を楽しみながら体験することができました。
- ・一つ一つのヨガのポーズも自分の身体と相談してできて、最後のリラックスしたポーズは気持ち良いです。

6月15日(水)、22日(水) 健康づくりのためのコンディショニング計画① ②

◎ 一人のできる健康体操 チューブを使ってやってみよう！



ポートこぎの要領でチューブを
引っ張ります。



脇腹が伸びますね！



健康運動指導士
横川 珠姫先生

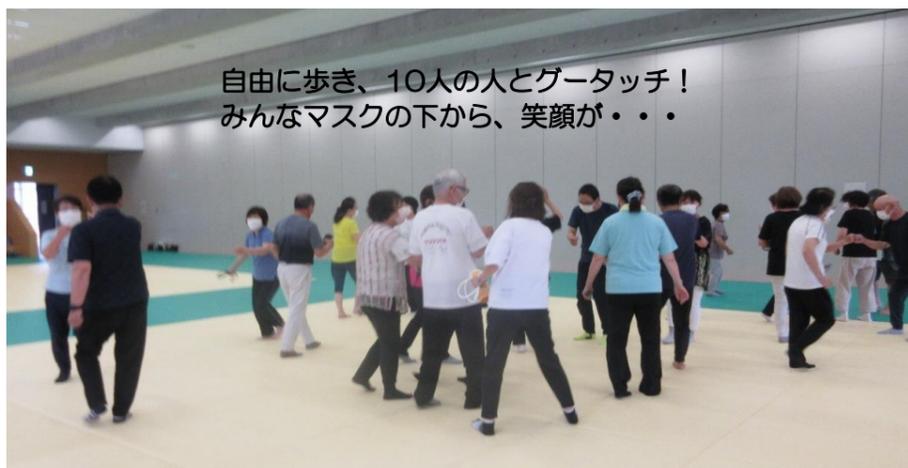


自分を知ろう！

- ◎ 体力測定
- ・握力
- ・片足立ち
- ・歩く速度
- ・歩幅



自由に歩き、10人の人とゲータッチ！
みんなマスクの下から、笑顔が・・・



横川先生からは、測定結果（ボーダーライン）を各自が知る事が大事と教わりました。

◆学生の感想

- ・ゴムを伸ばしたり引っ張ったりと、筋肉を付けるのにすごく良いと思いました。先生の冗談まじりのお話は、とてもおもしろく、クスッと笑うところが時々あり、時間があっという間に過ぎました。
- ・ウォーキングだけでは老化を防げない。有酸素運動+筋トレ+関節運動が大切。学んだことを自宅でも継続していきたい。
- ・歌「月はとっても青いから」に合わせ、リズムののって踊る運動が楽しかったです。身体が軽くなり、良かったです。