

令和6年度 とよたシニアアカデミー 通年コース  
健康増進学科 **10月の講座風景**

10月の健康増進学科では、豊田スタジアム周辺の緑地コースや稲武地区の名倉川沿いの遊歩道を歩き、稲武の魅力や自然と共に体感しました。自由時間の中で各班の交流や、仲間との親睦を深めることができました。

**ウォーキングのすすめ!**  
～矢作川緑地を歩こう～ 10/11(金)

高橋スポーツクラブ  
中村絨和先生・杉浦良太先生



豊田スタジアムを眺めながら、気持ち良くウォーキング



正しい靴の履き方を教えてもらいました

ウォーキングの場合、靴は「ひも靴」が良い

- ① ひもを甲のあたりまでゆるゆるに緩める
- ② かかとを軽くトントン（かかとを靴の後ろに合わせる）
- ③ つま先を上げた状態で、ひもをキュッと引っ張る



■スタジアム周辺を初めて歩きました。緑がたくさんあり、また歩いてみたいと思います。靴の選び方、履き方等教えてもらい参考になりました。

■シューズとひもの締め方、歩く時の姿勢や腕の振り方で、ずいぶん歩きやすくなる事を実感でき良かったです。

■ウォーキング前の準備運動や、帰ってからの整理運動など、普段はやっていないのでやらなくてはと思いました。

**稲武ウォーキング**  
～名倉川沿い遊歩道～ 10/18(金)



● 全員で準備体操!



● 階段を下りて遊歩道に・・・



● つり橋も、みんなで渡れば怖くない!



● 受講生による「辰己流南京無双の玉すだれ」の実演



● お弁当のおにぎりも美味しい!

**元気100才! 健康体操 ② 10/4(金)**



横川 珠姫先生  
(健康運動指導士)

- 正しい歩き方 (4つのポイント)
- ① 目の位置
- ② 肘を後ろに引く
- ③ 足の着き方
- ④ まっすぐ歩く

みんなで歩いてみよう!



● 3人1組で両手を合わせてグッと押す



● 足を使ってジャンケンポイ!

**食生活の春夏秋冬 ② 10/25(金)**



種子田雅子先生  
(管理栄養士)

- 食生活のチェック (前回と比較して...)
- ・何が足りてるか
- ・何が足りていないか
- 生活習慣のチェック
- 健康チェック2つの確認
- 簡単にできる料理etc.



■「簡単に出来る料理」は材料と調味料さえあればすぐできそうで役立つと思いました。野菜がたくさんとれそうです。

■「手ばかり」、お菓子を食べる時、食事を支度する時思い出します。

