

健康増進学科 11月の講座風景

11月の健康増進学科では、豊田市内のウォーキングコースを班毎に歩いて、親睦を深める「自主企画講座」を開催。どの班も、楽しかった！多くの発見があったなどと、嬉しい声が届きました。季節は、秋から寒い冬へと進みます。体調を整えて12月の講座に望みたいですね。

自主企画 (健康・親睦・仲間づくり) 「楽しく歩こう！ウォーキング」10月～11月

| 班 | 日にち | ウォーキングコース |
|---|-------|-----------|
| 1 | 11/12 | 若園ふれあいロード |
| 2 | 11/8 | 井郷・水無瀬川緑道 |
| 3 | 11/19 | 昭和の森 |
| 4 | 11/15 | 朝日丘七州城コース |
| 5 | 11/8 | 朝日丘七州城コース |
| 6 | 10/29 | 豊田市自然観察の森 |



● 穏やか日差しの中
ウォーキングスタートです！



■ 気持ち良く歩くことができました。来年もまた、みんなで歩きたいと思いました。



■ 自然を満喫した一日！
新たな発見がたくさんあり、
楽しいウォーキングでした。



■ 「自然観察の森クイズ」を楽しみながら歩きました。
湿地帯には珍しいキノコが・・・

リラックスストレッチ！①② ～運動習慣を持とう！～ 11/15、22(金)



● タオルを上下に引っ張って

- 笑いヨガ
- 脳トレ
- お顔体操
- 早口ことば
- タオルストレッチ
- リズム体操
- ポージング (写真の撮られ方)



原山 ナオ先生
(健康管理士)

● 手をたたいて、トントントト
ホッホッパハハ イェーイ！



思いっきり
イェーイ！



● イスに座っている時のポーズ！ みんな決まっていますね！

- 笑いヨガや早口ことば等は、普段あまり動かない顔や口の運動のためにとても良いと思いました。タオルストレッチなども、一人のできる家でやりたいと思います。
- 写真を撮る時のポーズを教えてください、早速実践しています。

元気100才！健康体操③ 11/1(金)



横川 珠姫先生
(健康運動指導士)

- お手玉 (前頭葉を鍛え)
- お手玉で筋トレ
- お手玉で遊ぶ
- 2人1組でお手玉取り

■ お手玉を2個使って、様々な体と脳の運動ができて驚きです。夫、子、孫と一緒に歩きたいと思いました。

● スポーツマッサージ

<軽打法>
肩をポンポン軽くたたく

<頭さつ法>
肩をさする
手の平でなでおろす



地域リハビリテーションセンター見学 11/29(金)

豊田地域医療センター
中上 裕人先生
(作業療法士)

「地域リハビリテーションセンター」では、最新の医療・介護・福祉機器について情報を得たり、体の運動能力や健康状態を知ることができる「サフロ健診」について説明を受けました。

● モビリティ トライアル ルーム



自動車運転シミュレーター体験



● ロボテック スマート ルーム

