

健康増進学科 9月の講座紹介 3講座

2020.10.08

9月10日(木) ふれあい交流レク

講師：木全克己先生 場所：市民活動センター

紙を折って、パカンの完成。ぱかんッパカンッ 次に丸めて、後ろにポイっ！
後ろの人が取れるように考えて「ポイっ！」

野菜の名前を一つひとつ言
いながら、進んで、開いて



あま市からの木全先生
相変わらずのお元気！
活舌絶好調

脳トレの
ことば遊び・言葉探し
一読十笑百吸千字万歩の健
康法



タングラムに挑戦
5片で図形づくり
難しいわ～



脳と身体と心に“みんなで刺激を”
脳トレが大切
脳の指示に身体が追いついて行かない

9月17日(木) 健康づくりのためのコンディショニング計画 1/2

講師：横川珠姫先生 場所：スカイホール豊田柔道場

健康で、ずっと生きるためには、「運動・休憩・栄養」が大切ですよ～
柔軟性・筋力を高める運動。調整力を高めること（平衡性・敏捷性・巧緻性）

体づくりには、柔軟性を高めることが大切
日々の生活のなかで、トレーニングとストレッチしよう



元気印の横川先生

みんな～
今が一番若いよ
そうさそうさ



ゴムチューブで色々な
運動が出来るんだネ
筋肉関節を柔らかくし
たい
口の筋力が身体全体の
筋力に影響するんだ
口の筋力あっぷアップ



休憩と栄養ならもっと欲しい だけど
久しぶりの運動は、きついぜえ～

9月24日(木) ず～っと元気で！ ゆったり骨盤体操 1/2

講師：加藤綾子先生 場所：スカイホール豊田柔道場

ゆる～くゆったり柔軟体操

身体の巡りをよくする、関節の動きをよくする、
下半身の強化、自律神経の調整などの
効果がありますよ～

あし揉むの久しぶり
気持ちええわあ～



優しく話
しかける
綾子先生



凄く柔らかくステキな
あんよになった～♪



耳の運動なんて初めてしたよ
気持ちが良いなあ
全身がほかほかしてきた うとウト



身体を大きくよじって
柔軟体操
これがきついんだわ～