

とよたシニアアカデミー通年コース 健康増進学科

☆☆4月の講座紹介☆☆

今年度の健康増進学科の学生は33人。
新しいことにチャレンジしたい。身体と心のリフレッシュ。いろいろな人との出会いと交流。豊田市をもっと知りたい、etc みんな**頑張ろまいネ**～

4月15日(木) ふれあい交流シク

カブトの折り紙や数字合わせゲーム。もう忘れちゃったけど、昔やったことあるよね。聞きあって、教えあってお互いに助け合って完成する
仲間づくりの第一歩の始まり、はじまり～♪



今年も元気絶好調！木全克己先生



まずは恒例の三河弁のラジオ体操



折り紙がきっかけで、聞きあったりして初めての人とも交流が始まる距離が凄く近くなった



きつねの絵札

背中の動物の名前当てゲーム
小さいよ、しっぽがあるよ、、、
それじゃあ分かんがね???



野菜の名前で碎歩きの脳トレ運動
ネギ、白菜、、えーとッ??
おっとと、つまづきそうになるわ

4月22日(木) 脳と身体のアンチエイジング

体力維持のために、いつでも緊急に動作ができること。**素早く反応する**適応力が大切ですよ



若い！ 増谷博史先生
足の裏で頭をナデナデ
出来ちゃうんだわ (猫か?)



まずはイスに座ったままで出来るいつでも体操！
左右それぞれの動き、無理せず、楽しめず、やれる事を



テレビのCMの30秒間でも貴重な運動タイム
いつでも、アンチエイジングできる。ヤル気だ頑張れ～
筋力よりも「脳が大事」運動はやり過ぎず、考えてやる
「できない事」も知ること
毎日ジムで運動しているが、家でテレビを見ながらやる

4月28日(水) 足助の町並みウォーク

山笑ひ 山粧ふ 香嵐溪 新緑のなか飯盛山と中馬
街道塩の道を、観光ボラの案内で歴史散策しました
郷土のいにしえ散歩が出来ました



小雨けぶる飯盛山に向かってGO！

ガイドさんの熱演で大変興味深く見学できました。
普段あまり行かない場所も精力的に案内してもらった♡
ガイドさんが良く知っていて感激しました。ありがとう



五寸釘でペーパーナイフづくり これが大好評
江戸末期から続く「足助重光」の直伝刃物
鍛冶屋気分で、トッテンカッチン
しばしも休まず槌打つ響き、飛び散る火花よ♪



機織り機で竹ひごコースター
織っている時は無心になれるのが魅力です



見て～ 私のハンカチステキでしょう～♡



藍染ハンカチ
ビー玉や輪ゴムで模様を作って、秘伝の藍液につける
初めての藍染め