

# とよたシニアアカデミー通年コース 健康増進学科 ☆☆10、11月の講座紹介☆☆

## 10月15日(金)、22日(金) 楽しく身体を動かそう リズム体操1、2、3 健康管理士 原山ナオ 先生

ナオ先生のにこやかな笑顔で始まる2回講座  
多くの体操、踊り、歩き方など組まれている



今年の踊りは、なんと「お祭りマンボ」 1952年生まれの70歳だ  
ワッショイワッショイ ワッショイワッショイ！ ソーレ ソレソレお祭りだ〜♪  
・・・あとの祭りよ〜！



ナオ先生の指導は、とにかく楽しい。顔の筋肉運動で、ほっぺにタコ焼きをつくる。美颜体操だ  
指トシ、顔トシ、足裏トシ、リズム体操「お祭りマンボ」、ながらストレッチ、最後はウォーキング



- (学生の声)
- ・リズム体操は脳の活性化にも役立つし、楽しくリズムに乗ることが出来た
  - ・簡単な振り付けだけど、賑やかでウキウキするような、手拍子打ちたくなる
  - ・表情筋を鍛えて表情豊かに明るい生活を送りたい
  - ・顔の表情で心が豊かになると感じた
  - ・手足の運動は経験したが、顔の運動は新鮮な驚き！
  - ・HappyでLuckyな時間を過ごさせていただきました
  - ・耳伸ばし、首さすり、顔の中に空気を入れる、頬を左右に動かす、唇を回す。これで明るい表情が創れるわ
  - ・お祭りマンボ、踊りやすくてテンポも良く、楽しかったです
  - ・横並びで歩き、両手で相手の腰を押すように前進すると、背筋が伸びて美しく歩く事が分かった
  - ・マスク下の「表情をつくるストレッチ」は、先生のイラストが良い

## 10月28日(木)、11月4日(木) ついでに体操塾 パワートレーニング 作業療法士 山本よしたか 先生 として助手の骨格くん



折角、裸で来たんだ  
オレにも説明させてくれ



今日は、助手の骨格くんの活躍で、とても分かりやすいと好評である  
痛みの根源は、身体の奥にあることが多いとのこと  
先生の手書きイラストの「運動カレンダー」は、凄く重宝です  
(学生の声)



- ・日ごろの運動不足なのか、体操の中身が濃すぎてキツイです
- ・筋肉をつける。この先、元気であるために頑張ろう
- ・骨格や関節の働きについて学んだ
- ・特に股関節と肩甲骨が重要なので、ストレッチを十分にやる
- ・身体の痛みの根源の処が良く分かった
- ・先生の講義は理路整然としていてわかりやすく、納得が出来ちゃう
- ・人の骨の仕組みや働きの講座、とても興味がわきました
- ・腰痛、ひざの痛み、型、首の痛みなどどこが根源が約分かりました
- ・体操カレンダー通してやると、結構きついです
- ・少しでも続けられるように頑張りたい



特別ゲストの「骨格くん」も一緒に笑顔、笑顔でコロナを吹き飛ばそう



先生手書きイラストの体操カレンダー