

とよたシニアアカデミー通年コース 健康増進学科

☆☆ 1月の講座紹介 その2 ☆☆

今年は寒いつすね～ 道が凍っていて気をつけよう～
しかも、講義の最中は窓を開けて寒さに我慢がまんです。
今回は、健康増進学科の今年度の仕上げの講座が続きます。

1月20日(木) 普通救命講習 あなたの勇気で 豊田市消防本部中署



ハイテク満載の消防本部指令室の見学



(学生の声)

- 119通報のシステムが良く分かりました。
- **心肺蘇生法**の仕方と**AED**の使用方法を学んだ。
- いざという時に役に立つ心臓マッサージ（胸骨圧迫）やAED利用などの体験が出来てとてもいい機会だった。
- **胸骨圧迫**を始めてやりましたが、いい体験になりました。AEDの使い方は思ったより簡単で、これならいざという時でも、できるなと思いました。



消防自動車の前で記念写真（遠足みたいだね）

1月26日(木) 健康づくりのためのコンディショニング 計画3/3 横川 珠姫 先生

横川先生の講座、コロナ禍で中止、延期の再組み立てとなった。先生には大変ご迷惑をおかけしました



今より**太らない**
今より**痩せない**
頑張らなくてもいいよ



(学生の声)

- 横川先生はユーモアあり楽しく運動が出来ました。筋肉の衰え実感しています。筋肉の衰えで色々な機能がダメになります。元気である為に筋肉をつける様、頑張る。
- 話術がうまいので体幹運動も楽しく気楽に出来たのが良かった。体幹を鍛える事が特に大事という事が理解できた。
- 無理なくトレーニングが出来良かったです。笑いの中で膝の痛いのも忘れ、あっという間の一時間半でした。久々に先生のソーレの掛け声が聞けて良かったです。
- 先生のトークが楽しい！ 楽しく運動が出来ることが最高です。自分にあった運動を長く続けられたらと思います。
- アクティブ、ポジティブ、アンチエイジング、もっと楽しんで、いぶし銀の終活を過ごそう

1月27日(木) 愛されるシニアに大変身 爆笑個性心理学 ワクワク人間関係プロフェッサー 三森 啓文 先生 (堀米 恵 先生)



個性心理学とは・・・

人の個性を生年月日から「MOON・EARTH・SUN」に分類し、個性を確認して相手に合わせた接し方をする。相手のことを明らかに認めることで、ストレスが激減する。

講座のねらい

もっともっと愛される「じいじ、ばあば」になるために自分の個性（強み）を知り、「**言葉の力**」で、未来を創ろう！

(学生の声)

- 本当にワクワクする講義でした。
- 楽しい話は体を動かさずとも、**心の運動**になると思いました
- 占いは全く信じないのですが、今回の三分類はすごく当たっていてびっくりしました。家庭での人間関係の参考になりました。
- 昔、はやった動物占い、あっている様ないない様な♪
- 大変面白く勉強になりました。痛い所さする、初めて知りました。
- 個性心理学、色々おもしろかったです。家族をうらなってみます
- 硬くなった筋肉を緩めるには、なでる、ゆらす、ふれる、今日帰ったらさそくやってみます。
- ストレスをなくすには あきらめる・・・これはちょっと難しいと思いました。今日のお話はユーモアがあり楽しい時間を過ごせました

