

# 令和4年度 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、36人。  
みんなの今年の目標は、『健康増進と体力づくり、出会いと交流・仲間づくり』etc。  
みんな、休まず一年間 仲間と頑張りましょう！

2022. 04

## 4月15日(金) ふれあい交流レク

楽しいコミュニケーション！  
木全克己先生

：老いるショックに打ち勝つ方法：  
一読 十笑 百吸 千字 万歩  
今日から、実践あるのみ！



脳トレ じゃんけん！



折り紙で作ったヘリコプターを飛ばして、コップで受けるのが、難しい～



講座を見学に来ていた  
総合野外センターの職員さんも  
ゲームに飛び入り参加です。



前の方が、後ろの人に紙ボールを  
上手に受け取れるように、方向や  
高さを考えて投げます。  
思いやりの、優しい心でね♡

◆学生の感想：  
初回の講座でしたが、折り紙やゲームで初めての人と交流ができて、みんなと距離が近くなった気がしました。

## 4月21日(木) 脳と身体のアンチエイジング

自分にとっての健康を意識！  
増谷博史先生

日頃、使っていない所を動かすのが  
運動です。きょうは、動いていない  
所を動かしましょう！



腕を上げて～  
ぐっと、止める！  
身体が自然に熱くなる  
気がしました。



イスに座ったままで  
反射神経のトレーニング！



足踏み！



後ろ蹴り上げ  
ハッ！ ハッ！

◆学生の感想（抜粋）  
・ハードな運動で筋肉をつけるよりも、自分に合った無理をしない体力づくりにより、心と体の健康づくりに努めたいと思います。  
・軽い運動でも、それぞれどの部位を伸ばしているのか良く理解して行うことがとても大切だとわかりました。増谷先生のユーモアいっぱいの話も楽しく、きつい運動もそれほどには感じませんでした。とにかく続ける事が大事なので、機会をみてやっていこうと思います。

## 4月27日(水) 足助の町並みウォーク・手仕事体験

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、歴史散策しました。



足助観光ボランティアガイドさんたちの  
熱心な解説で、大変興味深く見学でき  
ました。



◎ 手仕事体験

鍛冶屋：五寸釘でペーパーナイフ作り



藍染め：ハンカチ



体験を終えて  
ほっと、ひと息♡

機織り：竹ひごコースター

