

共通講座⑨

「即実践！健康寿命を延ばす運動法」

日時：1月10日(火)10:00～11:30

場所：豊田市民文化会館 小ホール



▲講師：中京大学 名誉教授
湯浅 景元 氏

今回の共通講座は、R5 年度通年コースの受講生募集を目的として、シニアアカデミーを多くの方に知っていただくため一般の方も受講できる公開講座として行いました。予想をはるかに超えるお申し込みをいただき、一般の方 95 名と通年コースの在學生 77 名、合計 172 名が受講しました。

講師の湯浅先生から日常生活の中で行える運動法を教えて頂き、数多くの有名アスリートに関わって来られた先生ならではの目から鱗の知識など軽快なお話を受講生は声を出して笑いそれだけで健康寿命が延びたようでした。この講座がきっかけで募集中の通年コースの申し込みにもつながりました。



通年コース受講生のふりかえりより

- とてもわかりやすく、しかも要点をおさえたお話で、内容がよく理解できました。フレイル予防の運動もすぐに取り入れやすいものばかりで、特にひざや股関節の運動は座位のままでできるので、ぜひ続けてやってみようと思います。湯浅先生の元気は、いきいきした声と体がその効果を証明しているようで、すぐにやってみたくなりました。とても参考になる講座をしていただき感謝です。
- 身近に出来ることがたくさんあることを学んだ。5 秒、7 秒で出来ることを知り自分で意識しながらどこに効果のある運動法なのかを知って実行する習慣をつけたいと思った。学ぶ、新しい物を取り入れる、調べる、仲間を作りゆるやかな自立をめざしたい。



一般受講生のふりかえりより

- 健康、筋力作りに私は時間を作りたくない…という言葉に刺激されました。時間を無駄にしたくない先生。お若いです。歩き方や背筋ピーンがすてきでした。
- 今迄健康の為にと思い年齢に応じ運動してきたが今回の講演で発想転換。少々楽にして繋げて行きたい。いつもユーモアを交えた講演、楽しく聴講しました。ありがとうございました。
- ウォーキングだけが健康寿命をのばす、のではないことに気付けた。日々の生活の中でいろいろな運動法があることを知りました。

