

令和5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**



令和5年度の健康増進学科の受講生は、フレッシュな36人。  
みんなの目標は、『健康増進と体力づくり、出会いと交流・仲間づくり』  
みんな笑顔で、一年間 仲間とがんばりましょう！

**4月5日(水) ホームルーム**



● はじめまして… 先ずは、自己紹介からですね！

**4月11日(火) 共通講座「野外センターで楽しんじゃおう！」 五平もち作り・火起こし体験**



● ● 新緑の木々に囲まれて、みんなで協力して作った五平もちの味は、とっても美味しかったです。 ● ●

**4月21日(金) レクゲームで仲間づくり**

レクリエーションコーディネーター  
澤木 誠先生

● 条件付き自己紹介 私の好きだった〇〇は……。

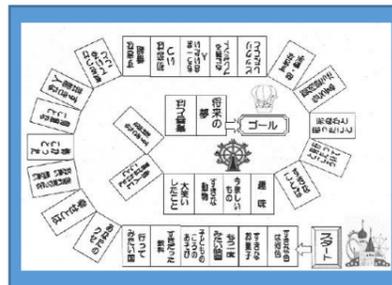
● 後だしジャンケン



● 新聞パズル  
10ピースに破った新聞を、元の形に戻すゲームです。意外に難しくて四苦八苦！



● 自己紹介すごろく



● お互い、ほめることが大事ですね。😊

◆受講生の感想(抜粋)

- とても楽しい講座でした。先生のちょっとした言葉に、笑いが誘われました。上手です。さすが、身近にある新聞でパズルなど、アイデアですね。
- 脳トレにもなり、同じ班の人たちと遊びを通して仲良くなりました。他の班の人たちも自己紹介で少しずつわかり、これから一年間のお付き合いが楽しみです。

**4月28日(金) 食生活の春夏秋冬 ①**

管理栄養士  
種子田 雅子先生

「健康な体づくり」の基本でもある食生活について、年3回学びます。



- ・自分の食事のくせ、食生活のチェック
- ・「手ばかり栄養法」で栄養基礎知識のおさらい
- ・食べ物と体の働きを知る
- ・食材の食べ方の工夫



● 「手ばかり栄養法」とは・・・  
手ばかりでバランスの良い食事をとる方法です。自分の手が教えてくれる「手ばかり」で、食事内容を意識することは、体重の増加や生活習慣病の予防にもつながります。



● 先ずは、自分の食生活について、チェックリーフレットを使って確認です。



● 講座後も、先生に質問をしている様子が見られました。食事に対する関心が高いことがわかりますね。



◆受講生の感想(抜粋)

- 食生活のチェックで図式化することにより、自分は何が足りていないのかが一目瞭然。食生活を見直す点が良くわかり、また、「手ばかり」という大ざっぱさが取り組みやすく、続けやすく大変良いと思いました。
- 普段から、あれが体に良いよとか、これを食べたら元気になるよなんて情報がいっぱいある中で、今回一番頭に残ったのは「手ばかり栄養法」です。本当にいつでもどこでもチェックできて、大変良かったです。
- 非常に分かりやすく、子供でも学べるくらい工夫された栄養摂取方法等、学ぶことの楽しさを感じることができました。今後の授業展開が楽しいな授業です。