

健康増進学科 10月の講座紹介

ウォーキングのすすめ！ 矢作川緑地を歩こう 10/6(金)



高橋スポーツクラブ
中村紘和先生・杉浦先生



豊田スタジアムを眺めながら、気持ち良くウォーキング



★ 正しい靴の履き方を教えてもらいました。

ウォーキングの場合、靴は「ひも靴」が良い

- ① ひもを甲のあたりまでゆるゆるに緩める
- ② かかとを軽くトントン（かかとを靴の後ろに合わせる）
- ③ つま先を上げた状態で、ひもをキュと引っ張る
(足首が固定されて、指が動きやすくなり足が疲れにくくなる)



◆ 学んだこと、今すぐできること（受講生）

- 日頃あまりウォーキングはしたことが無いのですが、今日は仲間と一緒にということもあり、頑張って歩くことができ良かったです。自信にもなりました。また、靴の履き方・ひもの結び方は参考になり、足首にフィットして歩きやすかったです。
- 秋の風を感じながらのウォーキングは、気持ち良いものでした。スタジアムの周りを歩くことは今までに無く、長年、豊田に住んでいながら知らないことがいっぱいです。

稲武ウォーキング ～名倉川沿い遊歩道～ 10/13(金)



● 全員で、準備運動



● 階段を下りて遊歩道に・・・



● つり橋も、みんなで渡れば怖くない！



● お弁当のおにぎりも美味しい！

10月の健康増進学科では、豊田スタジアム周辺のウォーキングコースや稲武地区へ、バスで出かけ名倉川沿いの遊歩道を歩くなど、稲武の魅力を秋の深まりと共に感じながら、楽しい一日を過ごしました。各班の交流も深まり、クラス全体も笑顔になりますね♡

元気100才！健康体操 ③ 10/20(金)

横川 珠姫先生
(健康運動指導士)

- フレイルに突入する原因は？
- ① 筋力低下（動く習慣をつける）
- ② 低栄養素（良い栄養状態を保つ）
- ③ 孤立（これが最大のポイント）



自由に動いて、10人とハイタッチ
しましょう！



3人1組になって運動（手と手を合わせて）

リラックスストレッチで 運動習慣を持とう！ ① 10/27(金)



みんなで
声に出して
言ってみよう！

原山 ナオ先生
(健康管理士)

- 顔トレ
 - ・リップロール（唇を震わせるプルプル）
 - ・アエイウエオアオ カケキクケココ
- 脳トレ
 - ・指でグーパー ・グーとキツネ
 - ・マイクとアピール ・鼻と耳

★ 笑いヨガ体験しました！（笑いの健康体操）

- 手をたたいて、
トントントト



