

健康増進学科 9月の講座風景



9月に入っても暑い日が続いて少々お疲れ気味の受講生ですが、健康体操やGボールを使ったストレッチ&ヨガなど、受講生にとって初めての体験で内容も充実！暑さにならずに笑顔で乗り切りました。

「元気100才！健康体操」① 9/6(金)

横川 珠姫先生
(健康運動指導士)

元気に体を動かし健康寿命を伸ばそう！

～ 持続できる健康体操を学ぶ～

- 歳をとると筋肉はどうなる？
筋肉の3つの弱点 (低栄養になる)
・弱る ・固くなる ・戻りにくくなる
- 低栄養を改善するにはどうしたら良いか
・三食しっかり食べる
・日常生活は全て運動 (意識するだけで効果)

体を動かそう！

- チェアロビクス (イスに座って動く)



◎準備運動 (有酸素運動)

- ・手首、足首くるくる
- ・肩の上下、首回し
- ・腰をほぐす
- ・肩甲骨を寄せる
- ・足を持ち上げ回す
- ・頭、首を回す



◎3つの筋トレ

- ① ふくらはぎ…かかと上下
- ② 大腰筋
足を引き上げる筋肉
姿勢を維持する筋肉
- ③ スクワット
腰を引いて立ち上がった時を意識する
※高齢者は軽い運動を多めに



- 手をつないで輪になり
- ・リズムに合わせて回る
- ・腕を上下に振る
- ・片足を後ろに引いて腰を下げる
- ・片方の膝を上げる

■明るく元気で、話術も巧みな先生のお人柄につられて、楽しく体を動かすことができました。
■楽しく笑いながら体を動かし、十分な運動ができました。

9月.10月.11月.12月
全4回、横川先生と
体を動かします。



Gボールストレッチ&シニアリフレッシュヨガ

バランスボールを使って、楽しく体を動かそう！

～ ヨガで体も心もリフレッシュ～



ボールの上にあお向けになり、
前後にゆらゆら体を揺らす



ボールに乗ったら
後ろの人が肩をとんとん



ボールを押しながら
片足を上げる

まずは、無理なく力を抜いて
フワフワ、背中をまっすぐに

■ボールを使った体操は初めてでしたが、
大変心地良く体を委ねることができました。
■ヨガの呼吸を意識した体操もリラックス
してリフレッシュすることができました。

③ 9/26(木)

※今日の司会は私です！
先生よろしくお願いします！



● ボールを持ちながら、かかとを上げる



● ボールをはさんで上下

バランスボールインストラクター
小田 早矢香先生、サポートメンバー



● 音楽に合わせてグーパーグーパー



● 最後は、先生と一緒にみんなでグー！ みんな笑顔がステキです。

① 9/13(金)
② 9/20(金)

Gボールインストラクター
国立 美名子先生



- ヨガのポーズを体験
・バタフライ、犬のポーズ
・ハッピーベイビーのポーズ
・しかばねのポーズetc.

- ツボ押し
・湧泉のツボ
・三陰交のツボ
・承山のツボ

