

健康増進学科 1月・2月の講座風景

1月の講座では「冬のヨガ」を体験。寒さで硬くなった体も、呼吸を整えたりほぐしたりで自然にぽかぽか温かくなりました。2月の「活動発表展」では、スライドを使って講座の様子を紹介したり、来場者と一緒に「笑いヨガ」を体験するなど、会場が盛り上がりました。また、自主的に行った活動体験も良い思い出となりました。

「冬のヨガ」ココロとカラダを温める 1/10(金)、24(金)

河合 直美先生
(ヨガインストラクター)

～寒さと上手に付き合っ、元気に過ごそう～



膝のお皿の横や上下を両手でさすって...

● 色々な、ヨガのポーズを教わりました。スッと両手を上に伸ばす（腕は耳の後ろ）・・・

● お尻ほぐし 座骨の周りをグリグリ！



● ねじりのポーズ 手を後ろに置き、体をねじり息を吸って吐いて



食生活の春夏秋冬 ③ 2/14日(金)



管理栄養士
種子田雅子先生
大久保淑子先生

【本日のメニュー】

- ヨーグルトポム
- きのこと3種のみぞれ和え
- まぐろの漬け丼
- 即席すまし汁
- 豚肉と春雨の甘辛炒め



● 今日は、健康増進学科の最後の講座です。みんなで協力しながら、調理実習を楽しんでいました。



活動発表展に向けて 1/19(金)、2/2(金)



● みんなで、ダンスの振り付けを練習、練習。疲れるよ～こちらは、お手玉やタオルを使って、脳トレやストレッチ体操。本番に向けて、みんなでがんばっています。

「活動発表展」 2/8(土)



ホッホッ ハハハ 笑いヨガで笑顔の伝染 ♥

● 健康増進学科では、通年の講座の紹介、「ウォーキングの報告書」展示、「フラトレ衣装体験」、来場者と一緒に「活動体験」など、自主的に取り組む姿が見られました。■楽しい、笑顔、会話のすべてが明るく素敵な会になりました。他の学科の紹介も丁寧で、興味を持つことができ、将来、参加したくなりました。(受講生)

