

令和7年度 とよたシニアアカデミー 通年コース
健康増進学科 **5月の講座風景**



5月の『しなやかバレエストレッチ講座』では、波多野先生のしなやかで美しい体に感動しつつ、柔軟な体づくりを目標に、みんなでストレッチ運動。休憩時には、バレエの衣裳に触れたりして、先生から聞いて初めて知る「バレエの世界」にも興味を持ってくれたようです。

「しなやかバレエストレッチ」②③ 5/9、30(金)

～ 柔軟な体づくりをめざして～

バレエ講師
波多野 渚砂先生



● ティアラを頭に乘せて、落とさないように歩いています！みんな良い姿勢ですね。



歩き方の基本姿勢

肩を上げずに背中まっすぐ、首の後ろを伸ばし、一本の線を歩く気持ちで歩きましょう。



● バレエでは、身振り・手振りで会話をする「マイム」で物語を表現します。私たちも『シゼル』の1場面をマイムで表現してみました。

シゼル：私は、あなたのために踊りたい♡
(頭の上でクルクルと手を回す)
シゼル：お母さんお願い！（両手を胸の前でギュッ）
お母さん：ちょっと迷いながら、どうぞと手を差し出す
シゼル：あなたのために、今から踊るわ！（投げキッス）
男の子：シゼルにどうぞと、手を差し出す



● バレエのトゥシューズを初めて見せてもらいました。先生！どうやって履くの？



バレエの衣裳は、可愛くてステキ！



しなやかな身振り手振りで、となりの人に気持ちを伝えます。

■先生から歩き方の基本を学び、背中をまっすぐに頭にティアラを乗せているつもりで、今後も歩きたいと思えます。また、しなやかな体を作るために、足のストレッチは続けたいです。

■初めてのバレエストレッチで、自分の体の硬さにびっくり！これを機会にズボンやヨガマットを購入したので、しっかり実行して行きたいと思っています。ウォーキングやラジオ体操も行うようになりました。



食生活の春夏秋冬 ① 5/23(金)

～ シニア世代に合った食の栄養バランスを学ぶ～

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「食の栄養バランス」について、調理実習を交えて種子田先生から3回学びます。

- ① 自分の食事のくせや食生活のチェック
- ② 「手ばかり栄養法」の活用
- ③ 食べ物と体の働き
- ④ 食材量をバランス良く食べる工夫
- ⑤ 筋肉量、基礎代謝を落とさない
- ⑥ 食べ物のゆくえ ～消化管は1本の管～
- ⑦ 水分補給も忘れない
- ⑧ 調味料を発想豊かに・素材を賢く使って



● 自分の食生活について、チェック表を使って確認です。



● 先生！私は何型ですか？

- 理想型
- 高血圧型
- 貧血型
- 脂質異常症型
- 肥満型



皆さん、次回の調理実習は、何が作りたいですか？

<先生へのリクエスト>

- ・蒸し料理
- ・炊き込みご飯
- ・ひき肉を使った料理
- ・ビニール袋を活用
- ・スープ料理、パスタ
- ・野菜不足を補う料理
- ・付け合わせを何品か



■食事は大切！「手ばかり」を頭に入れて料理をします。
■食生活チェックリーフレットで、私の改善する項目が良くわかりました。少しずつ改善したいです。また、次回の調理実習も楽しみです。