

健康増進学科 6月の講座風景



6月は、曇りや雨の日が続いて気分も落ち込みやすい中、健康増進学科では、ハワイの音楽に癒されながら、「フラトレ」で楽しく体を動かし、心もリフレッシュ！暑い夏を迎えようとしています。教室に響く、みんなの笑顔と笑い声が若々しい…。

「フラトレでリフレッシュ！」

6/6、20、27(金)

～ 無理なく普段使わない筋肉を使い 心も体もリフレッシュ！ ～

フラトレ講師
磯谷 綾先生



「フラトレ」とは…

フラダンスの動きを取り入れたトレーニング のことです。
ハワイの音楽に癒されながら楽しく体を動かしましょう！



- イスに座ってストレッチ
深呼吸…足の裏をかかとまで床につけて ゆっくり息を吸って吐いて
首…前に倒す→上を向く（あごを上げる）
横に倒す（耳を肩に近づける）
肩…手の平を合わせ肘を付けて上下
手首…肘を伸ばしたまま90度上下
手指…腕を伸ばしたまま手首を立てて、
にぎにぎトレーニング
足指…指を閉じて開いて、指で脳トレ



- にぎトレ（指先トレーニング）
腕を伸ばしたまま、指だけでギュッと握る
親指と人差し指の2本でギュ
親指と薬指と小指の3本でギュ



片方はグー、片方はアロハ 笑顔を忘れないで



アロハを着て
気分はハワイ♥



どれが良いかなあ？



- 腰を突き出す感じで、腰を左右に傾けて…（頭は腰と反対に下げて）
- 頭を動かさずに腰だけ動かし、右・左 右・左
- 手の振りをつけて右へ（右手を伸ばし右を見る）、左へ
- 手を腰に当てて、足を右・左・右・左チョン（4つ数える）
- 足を動かしながら、1・2・3・4 4で手を叩く（脳トレにも）



●フラダンスをみんなの前で披露しました。緊張！でも笑顔



- 筋肉でなく、筋力をつけるとの先生の言葉に、シニアにはぴったりだと納得しました。家に帰ったら振り付けはすっかり忘れていましたが、脳トレが楽しくでき、またハワイアンゆっくりした音楽に癒されました。
- 指先まで使ったストレッチは良かったです。指先に力を入れて握る事が無いので、良い経験ができました。フラダンスは、手を使って表現しながら踊る楽しさも体験できたので良かったです。
- 先生笑顔と元気の出る声かけ、しゃべり等楽しく講座を受けることができました。横に歩く事がいつも使っていない筋肉を使っている感じがし、とても大変でした。