

中京大学名誉教授 湯浅景元氏の 健康・体力の維持増進～エクササイズのすすめ～

日 時:令和7年 11月 22日(土)・11月 29日(土)

9:30～11:30 (2回)

会 場:豊田市青少年センター交流室(豊田産業文化センター4F)

講 師:中京大学名誉教授 湯浅景元氏

参加者:27人

回	日 時	内 容
1	11月 22日(土) 9:30～11:30	1.エクササイズの内容と特徴 特に重要な種目を取り上げ、それらの特徴について学ぶ。 2.エクササイズの実践 ①体を動かすエクササイズ（筋肉系エクササイズ） ②体を動かし続けるエクササイズ（持久系エクササイズ） ③体の動きを調整するエクササイズ（神経・筋肉系エクササイズ） ④関節の可動域を広げるエクササイズ（筋肉・関節系エクササイズ） ⑤認知症を防止するエクササイズ（脳・神経系エクササイズ）
2	11月 29日(土) 9:30～11:30	

湯浅先生の分かりやすい説明に、受講生の皆さんどんどん引き込まれていきます。



無理をしないで、痛ければやめておく。自分のできる範囲で、毎日少しずつでも良いから続けましょう！

【参加者の声】

- とても分かりやすい説明と実践で、良い機会でした。資料に図解も入っており、後日、実践するために役立ちます。湯浅先生のお話は、説得力が高く、資料に基づいて継続していく考えでいます。
- 1回の運動でよいということが分かり良かった。色々な筋肉を簡単に鍛えられることが分かった。少しでも毎日やっているストレッチに取り入れたいと思いました。
- 楽しく受講させていただきました。今の体力、筋力が続いているよう。教えていただいた運動をやっていきたいと思います。健康的な生活をします。ありがとうございました。
- 肩が痛いので今までシップを貼っていました。今日教えてもらった動き方を少しづつやってみようと思う。体のあちこちが固くなっているのは実感しているので、とにかく動かす。今日の動きを参考にしたいと思います。有意義で楽しい講座でした。ありがとうございました。