

とよたシニアアカデミー はじめの一步講座

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

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)<br>9:30～11:30 | 1.エクササイズの内容と特徴<br>特に重要な種目を取り上げ、それらの特徴について学ぶ。<br>2.エクササイズの実践<br>①体を動かすエクササイズ(筋肉系エクササイズ)  |
| 2 | 11月29日(土)<br>9:30～11:30 | ②体を動かし続けるエクササイズ(持久系エクササイズ)<br>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)<br>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)<br>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) |



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!



湯浅先生の分かりやすい説明に、受講生の皆さんはどんどん引き込まれていきます。



### 【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ています。
- 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、筋力が続いていけるよう。教えていただいた運動をやりたいと思います。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ず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。