

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 11月の講座風景



自主企画 (健康・親睦・仲間づくり)
「楽しく歩こう！ウォーキング」10月～11月

班	日にち	コース名
1	11/21	朝日丘七州城コース
2	10/28	朝日丘七州城コース
3	11/14	朝日丘七州城コース
4	10/11	鞍ヶ池公園コース
5	11/26	朝日丘七州城コース
6	11/30	自然観察の森コース



● 穏やか日差しの中
ウォーキングスタートです！



■ 自然を満喫した一日！
新たな発見がたくさんあり、
楽しいウォーキングでした。



■ 「自然観察の森」、落葉を
踏みしめながら歩く一日でした。

リラックスストレッチ！ ①②
～運動習慣を持とう！～

- ・笑いヨガ
- ・脳トレ・お顔体操
- ・早口ことば
- ・タオルストレッチ
- ・リズム体操
- ・上着の着方、脱ぎ方
- ・ポージング (写真の撮られ方)



自分の指で
脳トレ！



無理のない程度に
腕が上がる所まで
で良いですよ！



● タオルを持って上→下→横へ体を倒す 脇腹や胸の筋肉が伸びるね！



● リズム体操 音楽に乗って、体を動かします

- 年齢を重ねるにつれ、日々の生活の中で笑う事が少なくなる中、体も口もそして顔も動かして、更に脳までも生き生きと…。先生の明るく元気な声で、楽しく動くことができました。
- タオルを使った体操、コート・上着の着脱の仕方や、写真の撮られ方等とても良い講義でした。即、役立つものです。

11/14, 21(金)

原山 ナオ先生
(健康管理士)



元気100才！健康体操 ③ 11/7(金)

第3回 ほぐす (脚・足・趾)
～柔軟性を高める～



しゃがむ
の大変…

横川 珠姫先生
(健康運動指導士)



・足の裏には3つの硬い
部分がある。
(親指・小趾・かかと)



お互いの顔を
見合わせ、笑顔！

● 腰ほぐしのストレッチ (手をつなぐ)

- ・足を左右に広げてしゃがむ→手を引っ張り合う
- ・隣の人と手と手を合わせる→グーと押す
- ・手をつないだまま腕を振る
→ 頭の上まで → 肩の高さまで
- ・手を振りながら、かかとを上げ下ろし
- ・手を上げ片方の足を上げたまま、目を閉じて
20数える ※反対の足も

地域リハイノベーションセンター見学
11/28(金)

豊田地域医療センター
中上 裕人先生
(作業療法士)

「地域リハイノベーションセンター」では、最新の医療・介護・福祉機器について情報を得たり、体の運動能力や健康状態を知ることができます。「サフロ健診」についても、先生から丁寧に説明を受けました。

● モビリティ トライアル ルーム



● ロボティクスマート ルーム

