

# 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

11月の健康増進学科では、豊田市内のウォーキングコースを班ごとに歩きながら、親睦を深めたり秋の深まりを感じる講座となりました。受講生からは、楽しかった！新しい発見があったなどと、嬉しい声が届きました。みんなでいっぱい笑って、元気に12月の講座に望みたいです。

## 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。



■ 気持ち良く歩くことができました。  
来年もまた、みんなで来  
たいと思いました。



■ 「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！～

11/14、21(金)

- ・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）

原山 ナオ先生  
（健康管理士）



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、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。

## 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～

横川 珠姫先生  
（健康運動指導士）



しゃがむ  
の大変...



・足の裏には3つの硬い  
部分がある。  
（親指・小趾・かかと）

● 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



お互いの顔を  
見合わせ、笑顔！

## 地域リハビリテ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）

「地域リハビリテーションセンター」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る「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



● ロボテック スマート ルーム

