

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 12月の講座風景



12月に入り、寒い日が毎日続くようになりましたが、健康増進学科の受講生は元気いっぱい！毎回、講座会場は笑い声と笑顔。また、2月に開催予定の「活動発表展」に向けての準備講座も始まり、自分たちの学んだことを伝えようと、楽しい企画を検討中！不安もありますが、がんばります。

元気100才！健康体操 ④ 12/5(金)

第4回 テーマ：交わる

～人と関わる、群れる、触る～



自由に歩いて10人の人と笑顔でタッチ！

2人で  
ペアになって

<お手玉を使って、筋トレ！>

- ・中腰でキャッチボール（50回連続）
- ・相手が投げたら、手を2回たたいてキャッチ
- ・一度に4個投げ →全部キャッチ etc.



●片方の手を両手で持ち、上下に振る

●肩に手を置き、ザーと下ろす

- お手玉を使った、相手に放り投げキャッチ（屈伸運動）、お互いに右に投げ左でキャッチ（ねじり運動）など、ゲーム感覚で運動できているのが良かったです。背中をはじめ、色々な体の部位をさすることで血流を促し、ポカポカとリラックス効果があることを実感しました。
- 人と関わる、人と触れ合ってその温かさや、冷たさに初めて気づくということを再認識できました。たくさん運動して、良い汗をかきながら横川先生のトーク力に感心。

活動発表展に向けて ① 12/12(金)

～失敗しても笑顔が大事 楽しく気楽に参加しよう～



●昨年度の「活動発表展」の様子をスライドと資料で確認



●各班で担当する役割を話し合い中・・



楽しんで  
やれるのが良いね

コツコツ体操＆レク式競技体験 12/19(金)

～心と体をほぐすストレッチ&脳トレ～



「コツコツ体操」 骨を刺激で丈夫にする体操

- ※7つの骨が大切言われている
- ①肩の骨…壁を両手で押す 5回
  - ②肋骨 …げんこつで肋骨を叩く 20回×3
  - ③大腿骨…イスの背を持って膝を少し曲げて かかととトントン 3cm位 30回
  - ④足首…イスに座り、足を少し前に出してトントン 10回×3
  - ⑤橈骨…両手を合わせて、トントン 30回
  - ⑥お尻…イスの横に手を置いて、お尻を持ち上げストン

- 足でバイバイ 手でバイバイ
- 足はバイバイ 手はおいでおいで
- 足裏、ふくらはぎ 足の付け根をもむさする

●レク式競技体験（6競技）

- ①お尻歩き ②折り返し歩行 ③障害物歩行 ④豆つまみ ⑤魚釣り
- ⑥お手玉投げ



メンバーの声援を  
受けながら  
がんばっています



●みんなは、サンタさんに  
何をお願いするのかな？

- 何と言っても健康な体！
- ぐっすり眠れる枕が欲しい
- 宝くじが当たるといいな
- 豊かな老後
- 平和な未来 etc.

