

# 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 ～

横川 珠姫先生  
(健康運動指導士)



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個投げて → 全部キャッチ etc.



行くよ  
それっ！



- 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、相手に投げつけキャッチ（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、人と触れ合っただけの温かさや、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 ～



アニマル体操クラブ

- ・水本ゆり先生  
(レク式体力普及認定員)
- ・鈴木先生、西山先生



「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 横骨…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  
何を願っているのかな？

- ・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.

