

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 **1月・2月の講座風景**

1月の講座では「冬のヨガ」を体験。寒さで硬くなった体も、呼吸を整えたりほぐしたりで自然にぽかぽか温かくなりました。2月の「活動発表展」では、スライドを使って講座の様子を紹介したり、来場者と一緒に行った「お楽しみタイム」で盛り上がりました。また、モルック体験も良い思い出となりました。

「冬のヨガ」 心と体を温める 1/9(金)、23(金)

国立 美名子先生
(ヨガインストラクター)

～寒さと上手に付き合っ、元気に過ごそう～



手足の冷えや肩・腰・首のこりに効くツボをぜひ試してみてください！



● ヨガのポーズも決まっています！
戦士、飛行機、バッタ、天使のポーズetc.



● ハッピーベイビーのポーズ
ゆらゆら横に揺れて、気持ちいいね！

食生活の春夏秋冬 ③ 2/13日(金)



管理栄養士
種子田雅子先生
大久保淑子先生

～食の栄養バランスについて学ぶ～



【本日のメニュー】
・鮭とレモンのちらし寿司
・わかめ入り茶碗蒸し
・フルーツ大福

● 今日は、健康増進学科の最後の講座です。みんなで協力しながら、調理実習を楽しみました。



活動発表展に向けて 1/16(金)、1/30(金)



● 各班それぞれが本番に向けて、スライドの練習をしたり、展示作品を作ったりとがんばっています。
リズム体操は自分たちの講座で踊った動画を見ながら、何度も繰り返し練習しました。



「活動発表展」 2/7(土)



原山先生も飛び入り参加 みんなで決めポーズ！

● 健康増進学科では、講座や親睦会、自主企画ウォーキングの様子を写真で紹介したり、「フラトレ衣装体験」や「モルック体験」のコーナーを設けて、来場者と一緒に交流を図る姿が見られました。
■ 発表は楽しく盛り上がり、とても良いパフォーマンスができたと思います。全体的に、様々な体験コーナーには多くの方が体験されており、アカデミー最後の発表展として、有終の美を飾ることができたのではと思いました。（受講生）

