

～令和5年度 シニア学部開催レポート 第3号～

【シニア学部神岡校 第4回講座開催】

9月13日(水)に、シニア学部神岡校の第4回講座を神岡町公民館で開催し、30名に参加していただきました。今回は、永尾登茂子氏に秋冬に向けての健康体操を教えていただきました。

椅子に座ったままできるストレッチで、股関節を柔らかく保つための運動や動きをよくする運動、筋肉を強くする運動などを一緒に行いました。「いたみ」には「心地よい痛み」とこれ以上無理をしてはいけない「身体の悲鳴のようなもの」の2種類があることを理解した上で、無理をせず健康体操に取り組むことが肝要であると教えていただきました。また、腹式呼吸の効用について解説いただき、呼吸法についても教えていただきました。秋から冬にかけて姿勢や筋力の維持を行い、健やかに春を迎えられるようにしましょうという講座となりました。

講師の永尾さんは地元の方ということもあり、船津弁を挟んだ軽妙な口調で笑いも誘い、ウィットに富んだお話や休憩後のアトラクションにより、参加者はリラックスし楽しく受講していました。

