

～令和5年度 シニア学部古川校 開催レポート 第3号～

【古川校 第5回講座開催】

11月10日(金)に、シニア学部古川校を古川町公民館で開催し、18名に参加していただきました。

今年度5回目となる今回は「歌謡曲に合わせて音楽体操」と題し、(一社)体力メンテナンス協会高齢者ワークショップ講師の大溝育代氏に椅子を座ったままできる有酸素運動を教えてくださいました。

一般的なシニア層の身体の動きについて、低い段差につまずくことや転ぶことなどから骨折する危険があるというお話から、ケガ予防にもなる内もとふくらはぎの筋肉をつける体操をしました。その後、昭和歌謡曲に合わせての運動を行いました。また、手を左右で違う動きを行う脳のトレーニングにもなる体操も行いました。最後に、フレイルについての説明があり、フレイル予防のための体操を歌謡曲に合わせて行いました。

受講生からは、「音楽体操最高！！伸び伸び楽しく笑いながらできました。」「身体を動かすことが大切なことが良くわかり、楽しく健康に生きていきたいと思いました。」「楽しく身体を動かし、頭も使い家でも簡単にできるのでぜひ家族にも教えて一緒にやりたいです。」といった感想が寄せられました。

