

～令和6年度 シニア学部河合・宮川校 開催レポート 第4号～

【シニア学部河合校 開催】

11月6日(水)に、河合町公民館にて、地球温暖化をはじめとする環境問題を考える講座と、健康を維持してもらうために軽快な音楽に合わせて健康体操を行う講座の2つを合わせて開催しました。

はじめに、環境問題に関する最近の意識改革の変化、脱炭素社会をどうとらえたらよいかなどを解説されました。そして、最近の環境の変化についてどう感じているか、脱炭素を生活に取り入れるにはどうしたらいいかなどについて投げかけられ、参加者で意見交換・交流をしました。

次に、バランスボールインストラクターの岡野 杏理氏による軽快な歌謡曲に合わせての音楽体操が始まりました。固くなった体をほぐし、これから迎える寒い冬をどう乗り越えるかについてや家の中にもできるストレッチ体操を学び、それを音楽に合わせて実際にやってみました。最後に、ストレッチ体操と深呼吸で身体を整えて終了しました。

参加者からは、「環境問題にも関心が持てる講座でした」「話を聞いているうちに背中や首が凝りましたが、ストレッチ体操で体が軽くなりました」「懐かしい曲にあわせて体が動かせました。家でもできそうです」といった感想が寄せられました。

