

～令和 7 年度飛騨市民カレッジ開催レポート 第 1 号～

【シニア学部宮川校 健康体操～春ですね！ココロとカラダにエンジンをかけましょう！～】

開 催 日： 令和 7 年 4 月 4 日(金)
会 場： 宮川町老人福祉センター
講 師： (一社)体力メンテナンス協会認定バランス
ボールインストラクター/体力指導士
野尻 寿乃 氏
参加人数： 40 名



今回の講座では、イスに座ったまま行う健康体操と脳トレーニングを行いました。
まずは、イスに腰かけたまま音楽に合わせて手を前後上下に伸ばしたり、肩をぐるぐる回したり、胸を張って背筋を伸ばしたりと姿勢を良くする体操をしました。
次に、両手を胸の前に持ってきて、左右交互に前へ腕を伸ばす動きをします。さらに、伸ばした方の手はグーに、引いた方の手はパーにすることも加えて動かします。また、前ではなく、肩から上に伸ばすバージョンも行いました。
最後に、ストレッチ体操をしてから思い浮かぶ自分が楽しいものを 8 つ、紙に書いてもらい終了しました。

参加者からは、「今日は、とても楽しくトレーニングが出来ました」「日頃の運動不足が身にしみた」「肩が軽くなり、血の巡りがよくなった」といった感想が寄せられました。

