

～令和6年度 シニア学部河合・宮川校 開催レポート 第2号～

【シニア学部河合校 開催】

4月13日(土)に、河合町公民館にて二胡の演奏を聴き、簡単な運動でリフレッシュする講座を開催し、40名に参加していただきました。講師には、二胡演奏者の澤谷譲氏と(一社)体カメンテナンス協会認定指導士養成講師の大溝育代氏をお迎えしました。

まず、「二胡」の演奏から始まり、「春」というお題で曲当てをしたり、二胡の演奏に合わせて歌ったりしました。演奏は、「アメイジンググレイス」やバイオリンでよく演奏される「情熱大陸」を演奏されるなど多くの楽曲の演奏を楽しみました。最後に「ふるさと」を二胡の演奏に合わせて皆で歌って終わりました。

その後、大溝先生による「歌謡曲に合わせて音楽体操」をしました。椅子に座ったストレッチ体操から始まり、手足を動かすフレイル予防体操や手を使った脳トレ体操、それらを組み合わせて音楽に乗って身体を動かしました。次は、タオルを使ったストレッチ体操と尿漏れ防止体操をしました。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、「二胡の演奏素敵でした。体操を今後の参考にしたい。」「初めて参加しました。楽しく時間を過ごすことができました。」「久しぶりに良かったです。また、お願いします。」「といった感想が寄せられました。

