



SILVER COLLEGE NEWS

シルバーカレッジ

新聞

発行元: シルバーカレッジ事務局/教育部生涯学習課(美和公民館)

運動不足を解消 ~すぐできる健康体操~



十二月七日(水)は、愛知県健康づくりリーダーの森伊佐子さんを講師にお招きし、筋肉をほぐすストレッチや負担が少ない筋トシ、脳トシ体操などの健康体操を行いました。「足首をよく回して」「無理しないでください」普段使わない筋肉を伸ばすときには、思わずうめき声が上がりました。日頃の運動不足を痛感する方もみえましたが、楽しく取り組むことができ、健康な身体の維持に役立つ授業となりました。

やっぱり運動不足でしたー学生の声ー



- 体を動かす心地よさをありがとうございました。
- 緩やかに教えてもらい楽しかったです。脳トシはなかなか体(頭?)がついていきません。
- 運動不足を痛感させられました。今日から気持ち切り替えて実行します。
- 現在リハビリ施設に勤めています。体操を取り入れ職場で生かしていきたいです。
- 反射神経が年とともに鈍ってしまい、あたふたしました。足首回しなどやることをやりたいと思いました。
- 普段運動不足で、今日の運動はテレビを見ながらでもできるので、やってみようと思います。
- いつもの健康体操とは違った動きがあり勉強になりました。少しでも体が健康であるように動きます。
- 体を動かすことがないので、普段使わないところを動かすことができ、続けられたらと思います。



「伊六万歳」で寿ぐ卒業式ことほ
記念公演決定

毎年、卒業式のお祝いで、式の終了後にアトラクションを行っています。今年度は、「演劇集団くつわとその仲間たち」による伊六万歳(いろくまんざい)『御殿の舞い』をお送りします。各家末代までの繁栄を祈って舞う、大変おめでたい舞いだとのこと。カシツジの仲間の一人も出演します。どうぞお楽しみに。



事務局から

文集原稿の締め切りです。なかなか筆が進まない方はご相談ください。これから何段階かの校正を行い、三月中旬に完成する予定です。改めて登校していただきお配りします。配布日時は後日お知らせします。