

SILVER COLLEGE NEWS
シルバークレッジ
新聞

発行元:シルバークレッジ
事務局/教育部生涯学習課(美和公民館)

バランスボールで有酸素運動

六月二十八日(火)は、三浦あかりさんと松井有紗さんを講師にお招きし、バランスボールを使った運動を行いました。見た目以上に運動量があり、時には息が上がる場面もありましたが、日頃の運動不足の解消に、また健康な体の維持に役立つ授業となりました。



足指じゃんけんポイ!

思うように動かん...



腕も大きく振って!

まだまだこれから...

今夜は気持ちよく眠れそうです

学生生諸君の声

- ・初めてバランスボールで運動しました。楽しく運動させていただきました。家でも買って取り組もうと思います。
- ・つかれた。運動オンチの私にはついていくのが大変でした。今夜は気持ちよく眠れそうです。
- ・気分転換によかった。足の老化を痛感した。



手作り名刺を交換

よろしくお願ひします



脱力



ぐ〜ッと伸びて気持ちいい!



最高の笑顔...でも疲れた〜



胸はグーで前はパー...あれっ?

八月の予定

八月二日(火)
身近なSDGs
SDGsって何?達成するために楽しみながらできる事例を学びましょう。
講師... (株) Comoto LABO 代表取締役 加藤美奈氏

八月三十日(火)
地域の防災〜いま何をしたらいい?〜
南海トラフ型巨大地震に備え、準備しておくべきこと、また直面した時の心がけや自身でできることは何かを考えましょう。
講師:名古屋工業大学教授 秀島栄三氏

事務局より

社会見学の候補地を「犬山」「瀬戸」にしぼって選定中です。ランチのご希望もあったので、素敵な店を探します。お楽しみに。

後東アドバイザーより

梅雨明けと同時に酷暑到来。室温調節や水分補給、体調管理にご注意ください。元気がいっぱい、今年の夏を乗り切りましょう。