

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



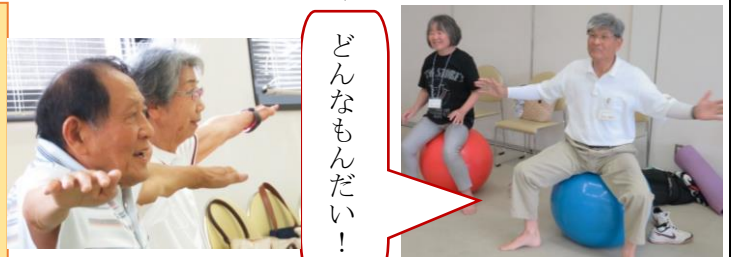
あ〜気持ちよかったあ



六月二十七日(火)は、三浦あかり先生と伊藤景子先生を講師にお招きし、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、時には息が上がりますが、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。

1週間以内にバランスボールを買います 学生の声

- 初めてバランスボールのエクササイズを行いました。体力の衰えを感じましたので、生活の中に取り入れます。
- 思っていたより大変でした。息が上がりました。
- 楽しかったです。バランスボールは腰に負担がかかるかと思っていましたが、差支えなくできました。
- 明日体全体の痛みが心配。でもよい経験でした。
- いうことを聞かない足指にストレスを感じながら続けるうちに、少しずつ動くようになりました。
- 私でも無理をせずにできることもあり、バランスボールを1週間以内に入手します。
- シルバーのみんなが100歳まで生きるために必要な運動だと思いました。体を動かすことは毎日ごはんを食べるのと同じくらい必要なことだと思いました。
- しまってあるボールを出して、毎日少しでも練習ができればいいなと思います。



どんなもんだい!



いうこと聞いて! 親指君



笑顔がいいね

八月の予定

八月一日(火)

身近なSDGs 身近な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)Conoto LABO 代表取締役 加藤美奈先生

八月二十九日(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 秀島栄三先生

事務局より

社会見学の候補地を「犬山」「瀬戸」「岡崎」にしばって選定中です。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。

アドバイザーより

梅雨真っ盛りですが酷暑到来。室温調節や水分補給、体調管理にご注意ください。元氣いっぱい、今年の夏を乗り切りましょう。