

いすに座って阿波踊り!

阿波踊りいす体操で健康づくり


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)

「ヤットサー」の掛け声も、初めのうちはおすおすと、周りを見ながら出していました。終了間際は教室いっばいに響き、一瞬徳島の様敷席にいるようでした。健康づくりに役立つ授業となりました。

踊らにヤンソン

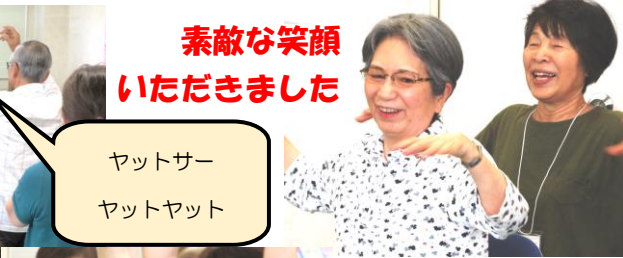
七月四日(火)は、名古屋太閤連の細川美恵子先生を講師にお招き



素敵な笑顔
いただきました

ヤットサー
ヤットヤット

1かけ2かけ3かけて



ワクワク♪



いたっ!



シャッターチャンス!

- 阿波踊りの奥深さを知りました。日常生活にも取り入れたいと思います。習慣にすることが大切ですね。
- 明るい先生で楽しく学びました。交通安全体操も楽しかったです。
- 気さくで話しやすい先生でした。少し疲れしました。明日が心配です。
- リズムに合わせて動くのは、ただ黙々と運動するよりも楽しく取り組みました。でも、手足の動きがバラバラになりうまく合わせることができず残念!
- もう少し阿波踊りをしてほしかった。
- 笑顔の素敵な先生でした。体操のポイントの小冊子があると役立ちます。教室を一步出ると忘れてしまうので。忘れたくないことばかりでした。
- 長い時間、明るく元気な講演をありがとうございました。
- とても分かりやすく、今日一日はつらつと暮らせそう。元気で100歳を目標にします。
- 同世代の先生から元気をもらって…元気でいたいと強く思いました。

目標は百歳です!学生の声

事務局より

体を動かす講座が続きまして。体調にお変わりはありませんか。ご家庭でも取り組んでみましょう。ただし無理のないように。

アドバイザーより

名刺交換は進んでいますか。なるべくたくさんの方とお話できるといいですね。みんな七期の同窓生ですから。