

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)

運動不足を解消 ~すぐできる健康体操~

十二月六日(水)は、愛知県健康づくりリーダーの森伊佐子先生をお招きし、筋肉をほぐすストレッチや脳トシ体操などの健康体操を行いました。「腰、肩、頭、上!」「もーやだっ、わけわからん!」頭ではわかっているけども思い通りに動かない自分の体に、日頃の運動不足を痛感する方ばかり。でも、和気あいあいと楽しく取り組むことができました。健康な身体の維持に役立つ授業となりました。

十二月六日(水)は、愛知県健康づくりリーダーの森伊佐子先生をお招きし、筋肉をほぐすストレッチや脳トシ体操などの健康体操を行いました。「腰、肩、頭、上!」「もーやだっ、わけわからん!」頭ではわかっているけども思い通りに動かない自分の体に、日頃の運動不足を痛感する方ばかり。でも、和気あいあいと楽しく取り組むことができました。健康な身体の維持に役立つ授業となりました。



あいたたっ!



- 腰が…股関節が…学生の声…
- 体を動かし、とても楽しかった。家でも毎日、体操したいです。
- 作業しながら、テレビを見ながら、今日習った運動を取り入れて、はつらつ人生にしたいです。
- 脳トシでは全く手足がついてこなくて、でも、楽しかったです。体も暖かくなり、軽くなりました。
- 日ごろの運動不足を感じた。講義中から、腰や股関節が痛い。体の硬さを痛感した。
- 脳トシを兼ねて、手足を動かして体操。左右がばらばらでなかなか難しかった。口でぶつぶつ言いながら、楽しく参加できました。
- 運動すると気持ちいが晴れやかになります。
- 普段あまり動かない場所を動かししました。楽しかったです。



二十八段の階段

シルバークラスにたどり着くには、二十八段のそこそこ急な階段を上らなければなりません。いくら健脚のみなさんでも、結構な運動になってくることでしょう。これまでに十六回教室を利用して、四百段以上階段を上りました。一三六八段の金刀比羅宮には及びませんが、名古屋のテレビ塔(四一〇段)よりは上ったはず。ただし、十六回に分けてですが…。これからもOB会のたびに、元気よく上ってきてください。仲間が教室で待っていますよ。

事務局から

今日から班のページの作成に取り組みます。撮りだめた写真から、楽しかった一年を振り返ってください。個性的なレイアウトになるといいですね。
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、三月中旬に完成です。以前お知らせしたとおり、三月十二日にお配りする予定です。