



ボールに初めて乗りました！



決めポーズ！

六月二十五日(火)は、三浦あかり先生と伊藤景子先生を講師にお招きし、バランスボールで有酸素運動を行った。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。

バランスボールで有酸素運動

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)

これから体を鍛えます

○ 初めてのバランスボール！ただびよんびよんやっているだけと思っていたのですが、奥が深く、全身の運動になることを知って驚き、また楽しくできました。最後のフィーリングタイムも気持ちよかった。

○ 体のストレッチ、リズム、脳トレが一体となる訓練。自分に大いに役立つ、よかった。

○ 最初はバランスがとりづらかったけど、慣れると楽しくできるようになった。体がきつかった。

○ 自宅にボールがあるが自己流だったので、これから教えてもらったように自分を鍛えようと思う。

○ 昨年市の講座でバランスボールに初めて取り組みましたが、日常生活の中で利用することを忘れがちでした。今日をきっかけに日々取り込みたいという気持ちです。

学生の声



気持ちいい〜！



足がつりそう...



おっとと

八月の予定

八月六日(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)Conodo LABO

代表取締役 加藤美奈先生

八月二十七日(火)

消費者トラブル最前線

〈通販広告に強くなるろう〉

消費者トラブルへの対処法を学
び、利用者が増加している通販に
ついて、実際のネット広告や折り
込みチラシを題材にみんなで考え
ましょう。

講師…海部地域消費生活センタ
ー相談員 高橋智美先生

事務局より

社会見学の候補地を「大山」「瀬戸」「知多」にしばらく選定中
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。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。