

運動不足を解消~すぐできる健康体操~

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)

十二月四日(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レ体操などの健康体操を行いました。「腰、肩、頭、上!」「わけわからん!」頭ではわかっていても思いどお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、笑顔がはじけるひとときを過ごして心身ともにリフレッシュしました。

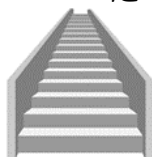


- すぐ分かりやすく説明していただけてよかったと思う。「間違ってもＯＫだよ」と言ってくれたさり安心しました。
- とても楽しい体操でした。これを機会に毎日続けて、余生を健康を保って楽しく過ごそうと思います。
- 日ごろの運動不足を解消できました。マイルームでも取り入れられると最高です。1日5回の歯磨きの際には自分の顔に見とれないで(笑)、片足立ちの運動に心がけたいです!
- 左右別々の運動は大変だったけど、大きな声を出して楽しい時間を過ごすことができた。**腰が…股関節が…**
- 久しぶりに体を動かし、すがすがしい気持ちです。**学生の声**体を動かすことで心も軽くなった。還暦で友人から贈られた赤いトレーナー、これまで恥ずかしくて着ることができなかったが着ることができてよかった。
- 年齢とともに体が硬くなったと感じるようになりました。百歳まで元気で過ごせるよう気を使いたいと思います。

クリスマス色のお二人

二十八段の階段

シルバー教室にたどり着くには、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いることでしょう。これまでに十八回教室を利用して、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、十八回に分けてですが…。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、三月十一日にお配りする予定です。