

いすに座って阿波踊り!

阿波踊りいす体操で健康づくり



○ たいへん楽しく参加できた。体がばらばらで頭がついていけない場面があった。

○ 手足別々の運動は、頭の運動にもなっていました。楽しかったです。

○ 全員で体を動かすこと、指先から足と運動ができてすばらしかった。

○ 今までのどの講師の先生も前向きな方ばかりでとても影響を受けた。今日も楽しかった。



○ 阿波踊りを通じて、今後の人生の楽しみ方を学びました。楽しかったです。

○ 阿波踊りは結構難しいものだと思います。



○ 6年前四国八十八か所巡りに行ったときの、徳島の阿波踊りの風景を思い出しました。

○ 実年齢をお聞きしてびっくり。私も頑張ろうとすごく励みになりました。

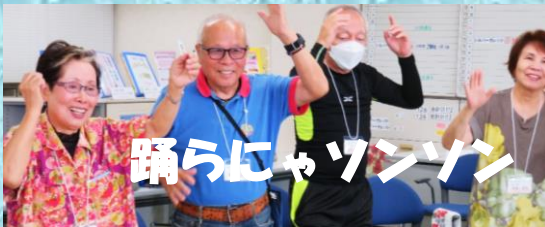
○ 「本日一番覚えてほしいことは『お尻すぼめ』の動作です」との講師のお言葉を守り、しっかりと日常生活に取り入れたいです。初めての阿波踊りは予想以上に楽しいものでした。まさか地元の英雄、蜂須賀小六とつながっているとは! 学ばせていただきました。

○ 自分のリズム感がないことにややショックを受けました。「前を向いて生活してください」等々、今後の生活に役立つお言葉をいただきました。

○ 一回だけでは覚えきれないので、数回講座を続けてほしいと思います。

○ 元気をいただくことができました。前向きで明るい時間を過ごすことができました。

○ 大きな声でご指導してくださいました。お尻の引き締めが参考になりました。



○ 先生の指導がとても楽しくてよかったです。OB会でも一度やっていただきたいのですが可能ですか?

○ 日常生活と阿波踊りが見事に結びつきました。とても素晴らしいかったです。

○ 非常にわかりやすく、楽しく受講することができました。「お尻をしめて」私は100歳まで頑張りたいと思いました。

○ 先生の熱意、やる気が伝わりました。運動が得意でない私ですが楽しかったです。今日やったことを少しずつ練習したいと思います。**百歳までがんばる!**

○ 自分の筋肉のなさを痛感しました。腕の力をつけること、肛門をしめることの実践は必須だと思います。先生お若いです。見習わないと。



SILVER
COLLEGE
NEWS

シルバ
ーカ
レッジ

新聞

課(美和公民館)

七月十六日(火)は、名古屋太閤連の細川美恵子先生を講師にお招きし、阿波踊りいす体操を行いました。先生の明るく巧みな話術と無理のないステップで、学生たちは元気いっぱい最後まで取り組むことができました。「ヤットサー」の掛け声も、初めのうちはおぼろげと、周りをしながら出していたが、終了間際は教室いっぱいに響き、健康づくりに役立つ授業となりました。

ふにふに

踊らにゃンサン

～学生の声～