

いすに座って阿波踊り!

♥ 日ごろ使っていない頭も体も精一杯使うことができました。手足の体力不足で、しだいにもつれ気味でしたが、周りの皆様の元気な姿を励みに頑張ろうと思いました。♥ ずっと運動だったので、途中で阿波踊りに関するビデオ映像を見るという時間があったのもよかった。なんとなく見てきた阿波踊りの手や足の動きを、きちんと知ることができてよかった。先生の明るい張りのある声と笑顔に元気がもたらされた。忘れられない時間になった。

♥ 教えていただいたことを動画に撮ることができたので、少しでもストレッチに取り入れていけたらと思っています。でも、阿波踊りは難しいです。♥ 見ると体験するとは大違い。声、手、足、どれもばらばらでひとつとして上手にできませんでした。撮った動画を参考に頭の体操に取り組みます。♥ 楽しすぎて日常に戻れるか心配なくらいでした。素晴らしい先生でとても元気になりました。♥ 体を動かすことが大切、声に出して話したことが未来を創る等、共感できることを大きな声で広めていかれる先生を尊敬します。♥ 先生がとてもお元気で、活力に満ちあふれておられて、素晴らしい。少しずつ家で練習したいと思いました。



♥ いつも蜂須賀のお祭りの太閤連の阿波踊りを、楽しみにしてよく見に行っていました。今日の先生のご指導で、掛け声がよくわかりました。足、腰の屈伸はこれからも役立ちそうです。ところで、今日は期日前選挙へ行ったので教室へ早く来たところ、アドバイザーが階段の掃除をされていたのでびっくりです。いつもありがとうございます。これからも頑張って講座へ来ますね。♥ 大きな声を出し、体を大きく動かし、楽しく運動ができました。そうとう若返ったと思います。♥ リズムに合わせて体を動かすことがなかなか難しくて大変でした。でも、楽しく運動できてよかったです。考え方もポジティブに行動していきます。♥ すごくタフな先生でした。すっかり引きずり込まれた感じでした。すぐにいろんなことを日常生活に取り入れて、ポーっとせずに思い出しながらやっています。元気をありがとうございました。♥ 阿波踊りは初めてだったが、先生のコミカルなご指導に引き込まれて、夢中になって体を動かせた。最後の全員での踊りも、思いがけずにスタートの一人に指名されてドキッとしたが、楽しい経験になった。

日常生活の中で体を動かす機会をなるべく多くもたないといけないと心から思った。爽やかな時間をありがとうございました。



“推し”の撮影会

た。日常生活の中で体を動かす機会をなるべく多くもたないといけないと心から思った。爽やかな時間をありがとうございました。



ヤッター!

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)

七月十九日(土)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。

「ヤッター」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るが、終了間際は教室いっばいに響き、健康づくりに役立つ授業となりました。