

運動不足を解消〜すぐできる健康体操〜

12月6日(土)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!」頭ではわかっているけど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。



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)

できてもできなくても、笑顔で楽しく体を動かすことができ、体もほかほかになって軽くなったような気がします。家でも思い出しながら、体を動かしてみたいと思いました。

腰が股関節が

自分では一生懸命やっているつもりでも、なかなか思うように体が動かない。年齢を感じました。

一時期毎日ストレッチをしていたのですが、やらなくなって1年半。体が硬くなってびっくり。体より脳がもっとひどいことになっています。これから脳トレをがんばらねばと思った1日でした。

楽しくてあっという間の2時間でした。体もほかほか、骨もゆるゆるです。ありがとうございました。

体が少し痛いくらいの体操で心地よい気分です。日々の暮らしに取り入れて楽しく元気に過ごしたいです。

脳トレと体の両方に効いた体操を皆で楽しくできた。先生の言葉がけがとても分かりやすく、ベテランの先生ならばこそとつつい引き込まれてがんばれた。家庭でも続けようと思った。

森先生の号令で楽しくできた。テレビの前で寝てばかり、テレビを見ながらやれる範囲でやってみます。



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、3月中旬に完成です。以前お知らせしたとおり、3月14日にお配りする予定です。

事務局から