

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)



8月29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。「ヤットサー」の掛け声も、初めのうちはおずおずとでしたが、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。

★名古屋太閤連の細川先生は阿波踊りを50年ぐらい続けておられるとのこと。明るい人柄にとっても癒されました。キュッ、いち、にい、さん…と気合で生きていきます。★けっこうきつくて“ヤバイ!”と思ったけど、何とかついていけたと思います。どんな曲にも対応できることがわかり、今後の生活にプラスになりました。★阿波踊りのみならず呼吸方法まで教えていただきありがとうございました。細川先生のように120歳まで元気に過ごせるようにしたいと思います。★先生、120歳までお元気で!! 軽く見える動きでも、思わず悲鳴が…。「おしりキュー」を実行してみます。★「おしりつぼめ」をぜひ実行したいです。楽しかったです。



いすに座って阿波踊り!

★全身運動を久しぶりにしました。すっきりしました。午後はお昼寝です。★50年もやってみえたから、体が動くのでしょうか。まだまだ私も体を動かして頑張りたいと思いました。11月14日はぜひ見に行きたいと思いました。楽しい講座をありがとうございました。またお会いしたいと思いました。★背筋が伸びて、声が大きくて、魅力的な先生でした。楽しかったです。★わかりやすい指導でよかったです。脳トレやリズム体操、楽しくできました。本場の阿波踊りを見てみたいと思いました。★毎日体操することが大事と認識しました。★先生のご年齢を考えると、とても若々しくて、体力、持久力をお持ちで尊敬します。★体が楽になった。ありがとうございました。★なかなかついていくことができませんが、体がとても喜んでいて実感! やれることだけでも続けていこうと思います。★アップテンポの阿波踊りの曲や他の曲も合わせて楽しく運動するこ

とができました。気合で「おしりキュー!」は毎日続けたいと思います。★先生の明るくパワフルな動きとトークに思わず笑える時間がとても楽しかったです。習ったこと一個でも毎日の生活に取り入れたいです。



おしりキュー!