

バランスボールで有酸素運動

- バランスボールは久しぶり(15年ぶり)でした。大変楽しくできました。
- 楽しいゲームで心も体もほぐれました。バランスボールの良さが分かり楽しかったです。
- バランスボールに座っているだけでも、筋肉を使っていることがわかった。片足上げは意外と難しかった。
- 初めてバランスボールを使ってみてとても楽しかった。ゲームもよかった。本当にありがとうございました。
- 体だけでなく脳トレもできて、心身も脳もとてもすっきりしました。ありがとうございました。
- ありがとうございました。日頃経験したことがないことを教えていただいて、とても新鮮な驚きでした。お世話になりました。
- 楽しく取り組みました。いつも家で食事するときも使っているので楽勝でしたよ!(^_^)!
- バランスボールに初めて取り組みましたが、難しいと思いました。



- 初めてのバランスボール、楽しく過ごせました。
- 初めての経験でしたが体も脳も活性化されました。よい運動になりました。
- 休憩、水分補給のタイミングがちょうどよくて無理なく運動できました。楽しく teamwork 向上につながりました。
- バランスボールは初めてなので楽しみにしていました。ボールの空気入れなど準備にお世話をおかけしました。楽しかったです。



- よい講座です。続けてください。ありがとうございました。
- 普段使わない筋肉を使い、また、頭の体操もできて楽しい時間でした。体を使うことでリフレッシュできたよかったです。ありがとうございました。
- 久しぶりに体を動かし気分転換にこれからも続けるといいのだけれど…。
- ゲームが楽しかった。6班の人たちと楽しく授業を受けられました。
- 初めてでしたが楽しかった。ボールが逃げないように足で挟んでいた



初めただけと楽しかった
学生の声



- 娘が以前使用していたバランスボールが、家のどこかにあるはずなので、探し出して家でもやってみます。



- 我々の年齢を考えた無理なくできる内容でよかった。
- 普段使わない筋肉や筋を活性化できてよかった。日常でもやってみます。
- 楽しかったです。バランスボールは家庭でも使っていますので続けようと思います。



酷暑日接近中

…くれぐれもご用心を(事務局一同)

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)

七月十一日(土)は、三浦あかり先生と伊藤景子先生を講師にお招きし、バランスボールを使った運動を行いました。見た目以上に運動量があり、時には息が上がる場面もありましたが、日頃の運動不足の解消に、また健康な体の維持に役立つ授業となりました。