

第5回鶴ヶ谷ことぶき大学 【介護予防体操】講座レポート

～みんなで楽しく！軽体操～

講師：NPO 法人宮城県レクリエーション協会
事務局長 山内 直子 様

日時：令和3年11月17日（水）10:00～11:30

参加受講生：30人



今年の夏から初秋にかけて新型コロナウイルス感染症の拡大により、9月の鶴ヶ谷ことぶき大学の講座は中止となりました。10月は館外学習のため、11月の講座は4か月ぶりに鶴ヶ谷市民センター多目的ホールが会場となり開催されました。

最初に山内直子先生がお馴染みの「あゝ人生に涙あり」の曲に合わせて「どんぐりころころ」の歌詞で歌う自己紹介から始まり、「いろいろな曲で違う歌詞で歌ってみるのも頭の体操になります。」とお話していただき、和やかな雰囲気になり受講生の緊張もほぐれました。

リズム肩たたき、グーパー、グーグーパーなど手を使った体操、「いい湯だな」の曲にあわせた体操、「野菜で右向き」など頭と体を使った体操を体験し、最後に「高原の駅よ、さようなら」にあわせて体を動かし終了となりました。



☆☆ 受講生のアンケートより ☆☆

- * 身体を動かしながら脳トレ良いと思います。
- * なつかしい唄での身体運動とてもよかったです。
- * 楽しいリズムに乗せた体操、大変よかったです。もう一度自宅で繰り返してみたいと思います。
- * 思い出しながら、毎日繰り返しやってみよう頑張ります。ありがとうございました。
- * 体操は楽しかった。からだはぼかぼかしてきた。からだが軽くなった感じがする。
- * これからの自分にとって、とても有効なものでした。