

富谷市 富ヶ丘公民館

生涯学習講座「五感を揺らす！健康づくり～体幹を鍛える～」

令和7年9月26日（金）実施

事業の概要

生涯学習講座として「五感を揺らす！健康づくり」を開催。今回は3回シリーズの2回目にあたり、「体幹を鍛える」をメインに筋力強化の運動を行う。

今回の参加者は28名、うち男性は2名。1週間前に行った第1回「音楽で脳機能にアプローチ」に続き参加している。

講師の先生から、健康寿命のお話を聞き、健康を維持していくための体幹を鍛えることの重要性について説明を受けた。持参したタオルで軽いダンベルを作り、それを使用した筋力トレーニングの手法の説明を聞いた後、椅子に座った状態でもできるトレーニングを実践した。

参加者はそれぞれの体力、現状に合わせ、楽しみながらトレーニングを行った。最後には、音楽に合わせて踊りながら今日学んだダンベルトレーニングを行った。全員が笑顔で取り組み、第3回に向けて意欲を高めていた。

講師

講師 NPO法人健康応援・わくわく元気ネット副理事長兼事務局長

松本 秀子 氏

当日の様子

