

富谷市 あけの平公民館

「 エンジョイ！貯筋 」

令和5年10月12日（木）実施

事業の概要

富谷市あけの平公民館の健康・スポーツ教養講座の一つです。全3回シリーズの講座で、暮らしの中でできる健康づくりを身に付けることをねらいとしています。「健幸（康）のために貯筋しましょう！！」をテーマに、当日参加した25名は、熱心に活動に取り組みました。講師は、仙台市シルバーセンターでの「はつらつ教室」「80歳以上の運動教室」等々、介護予防、健康づくりの指導で多方面にて御活躍中の入江徳子先生です。「運動は、無理をしないこと」「声を出して息を吐くことで、筋肉をリラックスさせます」「手先、足先に意識をすることが大事」などと参加者に目を配り、適宜、声を掛けながら指導にあたる姿が印象的でした。

講師

健康運動指導士 入江 徳子 氏

当日の様子



準備段階として、これから体を動かすにあたり、体をさすることで筋肉をほぐします。

「運動はその日の体調次第で、だるいときなど無理して運動しないこと」などと参加者に伝えています。



簡単な運動から始まり、様々な運動を紹介しています。

「1つ1つの運動も、手先や足先まで意識をすることだけで効果が変わってきます」と話し、効果的な運動方法について参加者に伝えています。



タオルを使った運動を紹介しています。

「生活の中でいろいろな筋トレができます」と話し、声を出して取り組むことやストレスを発散するための動きも参加者に伝えています。