

令和6年度 第2回 フォローアップ講習会報告

「健康音楽体操」

令和6年7月17日（水）13時より提供会員さんを対象にした第2回フォローアップ講習会を開催し14名が参加しました。馴染みの曲に合わせて、歌いながら簡単に楽しくできる健康体操や介護予防体操の普及を通して健康寿命を延ばせるよう活動されている 田村 妃三子先生をお招きして「健康音楽体操」の講習を受けました。

講習の様子

音楽に合わせて身体を動かしながら、転倒防止や日常生活の身のこなしを容易にするなどの全身の運動能力を高める体操を教えてくださいました。呼吸時に身体に空気が入りやすく、いろいろな部位を伸ばす効果的な方法や、立ち姿勢などを分かりやすく説明してくださいました。先生からはたくさんのパワーをいただき、楽しく運動ができました。



【講師 田村 妃三子 先生】



【井藤館長の開講挨拶】



【音楽に合わせて楽しく体操】



【せーの ニコ (*^-^*)】

講習を終えて（感想）

- ☆ 音楽に合わせて楽しく無理なく身体を動かすことができました。先生の声が聞き取りやすく、説明もわかりやすく自然と身体が動きました。
- ☆ 身体が伸び切れてない所が、よく伸びたと感じることが出来とても良かったです。
- ☆ 楽しい体操で良かったです。なかなか運動する機会がないので、また参加できる機会があれば嬉しいです。
- ☆ 転倒予防のための足指の力の入れ方等 大変参考になりました。