

H27年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」報告書

講座名	第4回：元気アップ教室－I	回数	4/10
日時	平成27年6月23日(火) 9:30～11:30		
場所	拇文化会館 3F 講座室		
講師	(株) 元気サポートの皆様 4名		
参加人数	22名 + サポーター8名 = 計30名		

- 1) 準備運動&体力測定前に全員の血圧測定
- 2) 準備運動
体力測定前に各部のストレッチを主にした準備体操
- 3) 体力測定(測定項目)
 - ① 握力テスト(手の握る力と全身筋力の指標)
 - ② 柔軟性テスト(長座位体前屈による柔軟性)
 - ③ 動的バランスと移動能力(イス立ち&歩行での総合的移動能力)
 - ④ 静的バランステスト(開眼片足立ちでのバランスの能力)
 - ⑤ 歩行スピードテスト(5m歩行での歩行能力)
- 4) 整理体操
- 5) 考察

すまいるカレッジの開講理念の基本である「ピンピンころり」の実現の為、6年間継続している事と、年々衰えて来るであろう自分の体力を定期的に測定し、「**元気で日々を過ごす**」を皆で確認し会いました。受講者の皆さんは、それぞれ自分の体力の範囲での頑張りで、今年の自己記録への挑戦でした。室内講座故、ウォーキングではなかなか出来難いコミュニケーションも出来つつ、5種類の測定が皆さんの協力で、予想以上にスムーズに進み、無事終了することが出来ました。8月度の結果と評価が楽しみです。最後には、ストレッチと整理体操 及び 次回開催の案内で終了しました。

以上



↑ 今日の体調大丈夫?
(血圧測定)



↑ 優しく、厳しく、体前屈 !!



↑ 本日の講師の「元気サポート」の皆さん



↑ 頑張り頑張り(握力測定)



↑ 今日も元気だ体調よし! (測定前の準備体操)



↑ 何時もよりよく伸びています