

H26年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」報告書

講座名	第3回：元気アップ教室－ I	回数	3/9
日時	平成26年6月10日(火) 9:30～11:30		
場所	梅文化会館 1F研修室		
講師	(株) 元気サポートの皆様3名		
参加人数	21名 + サポーター8名 = 計29名		

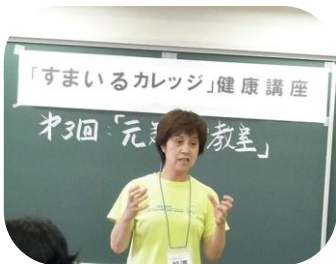
講座概要 & 写真

- 1) 準備運動&体力測定前に全員の血圧測定
- 2) 準備運動
体力測定の事前に、講師推奨の「チェアーエクササイズ」で入念な準備体操
- 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) 感想



測定して頂いた「元気サポート」の皆さん ↑

受講者の皆さんには予め、競争では無いのであまり無理をせずに、自分の体力の範囲で頑張っておられ、その要請も何のその、皆さん自分の最高の能力を発揮しようと必死に頑張っておられました。事前の準備体操では、平素の生活や個人でのウォーキングではなかなか実行しにくい体の部位をしっかりとストレッチを行い、また終了時には脳トレを含む整理体操で、和やかに楽しく体力測定を終了致しました。次回発表の結果と評価が楽しみです。
以上



↑ 本日の講師



↑ 今日の体調大丈夫



測定前のストレッチ ↑

← 体前屈に頑張る!!



「イス立ち歩行」緊張のスタート →



↑ 優しく指導、でも厳しい右手のストップウォッチ



← 体力測定終了後の整理体操と脳トレ体操に励む皆さん