

## H26年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」報告書

<b>講座名</b>	第4回：元気アップ教室－Ⅱ	<b>回数</b>	4/9
<b>日時</b>	平成26年7月8日(火) 9:30～11:30		
<b>場所</b>	梅文化会館 1F研修室		
<b>講師</b>	(株) 元気サポート 講師：松澤さん、長者さん		
<b>参加人数</b>	22名 + サポーター8名 = 計30名		

### 講座概要 & 写真

#### 1) 体力測定の結果結果とその説明

- ① 前月の測定結果を5段階評価とレーダーチャートで表示し、個人へのコメントを付けられている。
- ② 握力、開眼片足立、長座位体前屈の3つで評価された各人の体力年齢も記されていた。

#### 2) 有酸素運動指導

- ① 椅子に座っての軽い動きを、自身も声を出しながら、1つ1つのエクササイズをたっぷりと繰り返す。
- ② すまいる体操も楽しくもきつかった体操でした。                      すまいる = すーイスイ → まっちょ → いいね → るんるん

#### 3) 筋力アップのストレッチ指導

- ① 平素あまり動かさない各部の筋肉をゆっくりでもしっかり負荷をかけることで、筋肉を柔軟で強くする。  
そのことで、自身の稼働域を広げ、血行促進、全体バランスと姿勢を整え、転倒しない体へ。

#### 4) 配布資料：① 体力測定結果表、② 「健康づくり継続ノート」/堺市発行

#### 5) 感想

今回の体力測定の受講者全般講評では、柔軟性では標準であるが筋力の強さが目立ったとのこと。日頃ウォーキングが主体の受講者の皆さんは、少々厳しい有酸素運動にもほぼ対応されていました。今後は是非、平素の生活の中で運動を継続し、今回の測定値を来年まで持続して頂きたいものです。

以上



↑ キッチと個別指導も!!



測定結果を見入る受講者 →



↑ 今日も元気だ ガンバルぞー

↓ “グーパーグーパー” 脳と筋のトレーニング



↑ 長者講師は今日も嬉しい