



ひろば通信 5月号

～東部地区福祉ひろば ふれあい健康教室～

こんにちは！暖かい日が続き、待ちに待った桜も美しく咲きました。新年度がスタートして1か月経ちましたが、みなさんはいかがお過ごしでしょうか？

今月のひろば通信は、東部地区のふれあい健康教室をレポートします(^o^)/

「心と体を健康に」



4月8日に東部地区福祉ひろば“ふれあい健康教室”が行われました。

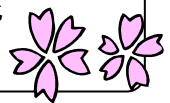
今回は『心と体を健康に』と題し、健康運動実践指導者の岡本敬弘先生を講師にお招きして、講座を行いました。

まずは歌の時間からです。毎月、内川先生がピアノの伴奏と歌の指導をしてくださいます。



♪四月の歌♪

- ・春が来た
- ・めだかの学校
- ・春の小川
- ・朧月夜
- ・花



内川先生の本格的な指導を受けると、みなさんみるみる上達されて素敵な歌声がひろばに響き渡ります☆

鯉のぼりや5月人形も飾られていて
ひろば内は季節感たっぷり！



春らしい5曲をたっぷり歌った後は、いよいよ岡本先生による体操の時間です！

最初に、岡本先生から今日の体操の時間で大切な3つのポイントを教えていただきました。

大切な3つのポイント！

- ①姿勢に気をつける！
- ②自然な呼吸で！
- ③マイペースに！



普段ご自分で運動するときにも、この3つのポイントを意識してもらいたいとおっしゃっていました。

まずは椅子に座って準備体操です！リズムに乗って腕を動かしたり、足首のストレッチをしながら脳トレなどをしました。運動しながら脳トレもできるなんて・・・一石二鳥ですね(*^^)v

大笑いの準備体操の後は、道具を使って体操とゲームをしました。1日分の新聞紙をまるめて作った棒を使います。

この棒を使ってストレッチをしたり、ペアになって平行に投げ合ったり、様々な使い方ができます。



←この棒を使いました



最後は全員で大きな円を作って、クールダウンのストレッチや手遊び、肩たたきなどをして約1時間の体操が終了

です！みなさん心も体もぼかぼかになった様子で、「楽しかった」「気持ちも明るくなった」とおっしゃっていました。暖かく気持ちの良い季節です。みなさんも、ひろばで体を動かしてみませんか？ご協力いただいた東部地区のみなさんありがとうございました。それでは、今月はこの辺で失礼します m()m

