



本郷はだつ塾

令和元年度
通信 5号

第9回講座 「大人のクリスマス会」 12/24 (火)

講師に水野由美氏をお迎えし「大人のクリスマス会」を開催しました。内容はミニコンサートと講師を囲んでティータイム。ミニコンサートは歌を聴くのはもちろん、ストレッチやダンスで体を動かしたり、全員で歌ったりする参加型で、水野さんにはアンコールを含む8曲を披露していただきました。また、講師を囲んでティータイムではケーキと子供向けのシャンパンで乾杯！みんなで動いて歌って笑ってと「大人のクリスマス会」を存分に楽しみました。



水野先生のきれいな歌声が心にしみました。冬は運動をする機会がないので大変良かったです。茶話会も楽しかったです。

活動日誌より



第10回講座 「出前講座」「閉講式」 1/21 (火)

福島県立医科大学医療センター、理学療法士の遠藤達矢氏を講師に迎え「ロコモに負けず元気・長生き・運動器」と題し講座を行いました。運動器(骨・関節・筋肉)が衰えると足腰が弱くなり要介護や寝たきりになる可能性が高くなるそうです。そうならないための予防運動も教えてもらいました。大事なものは、座っているよりも立ち上がって体を動かす時間を少しでも増やすこと。これから毎日、少しでも体を動かすよう意識しましょう！！

閉講式では、センター長の挨拶、実行委員の表彰、来年度についての話、集合写真を撮り、全講座を無事終了しました。



食べるものにも気を付け、骨を丈夫に保てるよう運動習慣を身につけ、毎日少しの時間でも続けるようにする。ロコモに負けず、元気で長生き！を心がけようと思います。

活動日誌より

