

平成 23 年度 市民公開講座開催される

(中高年からの元気アップ! 楽しくからだを動かして頭いきいき健康づくり!)

平成 23 年 11 月 6 日(日)本会会館 5 階多目的ホールにて、「中高年からの元気アップ! 楽しくからだを動かして頭いきいき健康づくり!」と題して今年度の市民公開講座が兵庫区・兵庫区社会福祉協議会・兵庫区老人クラブ連合会のご後援で開催され、22 名の地域住民の方々が参加されました。

まず、本会 根來 信也学術部長による“七転び八起き”を目指した健康づくりをテーマに講演していただきました。その中でも、健康づくりには前向きで諦めない気持ちが必要であり、転倒しない為には下肢の筋力アップ・認知機能低下を防ぐ・歩行能力などが大切であるが、転倒した際でも骨折など重大なケガにならない為の手の着き方・頭の守り方(柔道の前回り受け身)を実技を交えて分かりやすく話ししていただきました。

講演後、古沢 公一介護保険部員と安積 美鈴本会専任指導員による「頭いきいき柔らか体操」指導が行われました。懐かしい曲に乗せた体操は、春・夏・秋・冬の 4 部構成で、目を動かしたり、指先をつまんだりして脳を刺激するトレーニング、筋力アップをはかるトレーニング、ストレッチなど 10 種類の体操からなっており、参加された方々も、大変楽しそうに体を動かされていました。

本会では、地域の老人会等で行う転倒予防等の講演活動を推進しており、今後ご依頼があれば、開催させていただきたいと思っています。



根來 信也会員



講演の様子



古沢会員・安積指導員による頭いきいき柔らか体操