

令和5年度 みつば学級 第5回講座実施報告

1. 実施日時 令和5年9月14日（木）9:30～11:00
2. 実施場所 輪之内町文化会館リトルホール
3. 参加者 11人（+事務局1人）
4. 講座内容 健康レクリエーション（講話と軽体操）
講師 福祉レクリエーションインストラクター 高橋美和子さん

本日のテーマ 「今が青春 心も身体もリフレッシュ ～歌って踊って脳を鍛える～」

高齢者みつば学級「健康レクリエーション」
～今が青春 心も身体もリフレッシュ～ 全80/90' <体型：並列>
歌って(^_^)踊って(^_^)脳を鍛える 80'

- 1 リフレッシュ体操
・ストレッチ
・「星影のエール♪」体操
- 2 歌って、踊って、脳若返り(^_^)☆
・「ウサギと亀♪」(4拍子) [足踏みしながら]
①リズムを数字(1～8)に代えて歌ってみよう
②歌いながら、3・4の倍数で「前」
(1・2・3・4・5・6・7・8)
・秋だ ♪ ファイトだ ♪ ハッスルだ ♪
- 3 なるほど the「教訓・替え歌」
- 4 クールダウン
・言葉足らずの愛を～♪



まずは「リフレッシュ」からスタート

椅子に座ったままの状態のできる軽体操
ポイントは「ふくらはぎ」「もも」「腹」の筋肉を意識して足を動かすこと だそうです。

しだいにいろいろな動きを組み合わせ、さらにその動きを音楽に合わせて・・・

さらに「脳トレ」の要素も取り入れて・・・





つもりちがひ十か条
 ~人生100年暮らしの教訓~

高いつもりで 低いのが 教養
 低いつもりで 高いのが 気位

深いつもりで 浅いのが 知識
 浅いつもりで 深いのが 欲望

厚いつもりで 薄いのが 人情
 薄いつもりで 熱いのが 面の皮

強いつもりで 弱いのが 根性
 弱いつもりで 強いのが 自戕

多いつもりで 少ないのが 分別
 少ないつもりで 多いのが 無駄

人生100年時代
 あなたは どんなつもりで「生き・活き・逝き」たいですか☆

3月12日
 感謝
 2024.3.12

18歳と81歳の違いを「線路は続くよ」の替え歌にしたものは、参加者の皆さん、うなずくことしきり

例えば・・・

道路を暴走 18歳 逆走するのは81歳
 心がもろいは18歳 骨がもろいは81歳
 という感じです。

終始、和気藹々と講座は進み、最後は「つもり違い」を唱和して終了しました。