


令和6年度 みつば学級 第5回講座実施報告

1. 実施日時 令和6年9月12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 13人
4. 講座内容 **講話と実技 「健康レクリエーション」**
講師 健康運動実践指導者 高橋 美和子 先生

5. 講座の様子

講師の高橋先生は「歌って、踊って、考えて・・・脳を鍛える」と題して、右のようなメニューで講座を進めていただきました。

楽しく歌ったり踊ったりしながら脳トレをして、健康に過ごすポイントを教えていただきました。

	
令和6年9月12日(木) 9:30~11:00 会場: 輪之内町文化会館リトルホール 健康運動実践指導者 高橋 美和子	
高齢者みつば学級「健康レクリエーション」 ~歌って(〇)か踊って(△)考えて(□)脳を鍛える会~	
1 リフレッシュ体操 ・ストレッチ ・「ジェンカ」リズム体操	・このレクリエーションの目的は、高齢者の健康増進と、生活の楽しさを増やすことにある。 ・楽しく、リラックスした状態で、歌ったり踊ったりしながら、脳を鍛えたい。 ・参加者のレベルに合わせて、楽しく進めたい。
2 歌って、踊って、脳を巡り(〇)△ ・スティックでステップ ・ラダーステップ	・このレクリエーションの目的は、高齢者の健康増進と、生活の楽しさを増やすことにある。 ・楽しく、リラックスした状態で、歌ったり踊ったりしながら、脳を鍛えたい。 ・参加者のレベルに合わせて、楽しく進めたい。
3 脳トレレクリエーション 【歌】といえば...	・このレクリエーションの目的は、高齢者の健康増進と、生活の楽しさを増やすことにある。 ・楽しく、リラックスした状態で、歌ったり踊ったりしながら、脳を鍛えたい。 ・参加者のレベルに合わせて、楽しく進めたい。
4 心地よく手話で歌おう「見上げてごらん夜の星を☆」	・このレクリエーションの目的は、高齢者の健康増進と、生活の楽しさを増やすことにある。 ・楽しく、リラックスした状態で、歌ったり踊ったりしながら、脳を鍛えたい。 ・参加者のレベルに合わせて、楽しく進めたい。

まずはストレッチで身体をほぐしてから・・・



スティックを活用して、一定の数でステップを踏みながら・・・



身体だけでなく、脳を活性化するために・・・
 などなど、歌ったり身体を動かしたり、頭を使ったりしながら講座を進めていただきました。

