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

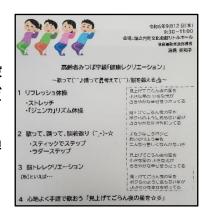
4. 講座内容 **講話と実技 「 健康レクリエーション** 」

講師 健康運動実践指導者 髙橋 美和子 先生

5. 講座の様子

講師の髙橋先生は「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。



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。

