

# ☆ 第2回「健康づくり体験教室」(けん玉)

日 時 : 2017年 2月27日(月) 9:45~12:00

開催場所 : 高槻市立総合市民交流センター 視聴覚室

参加者数 : 会員 31名、会員外 3名、地区委員 6名、合計 40名。

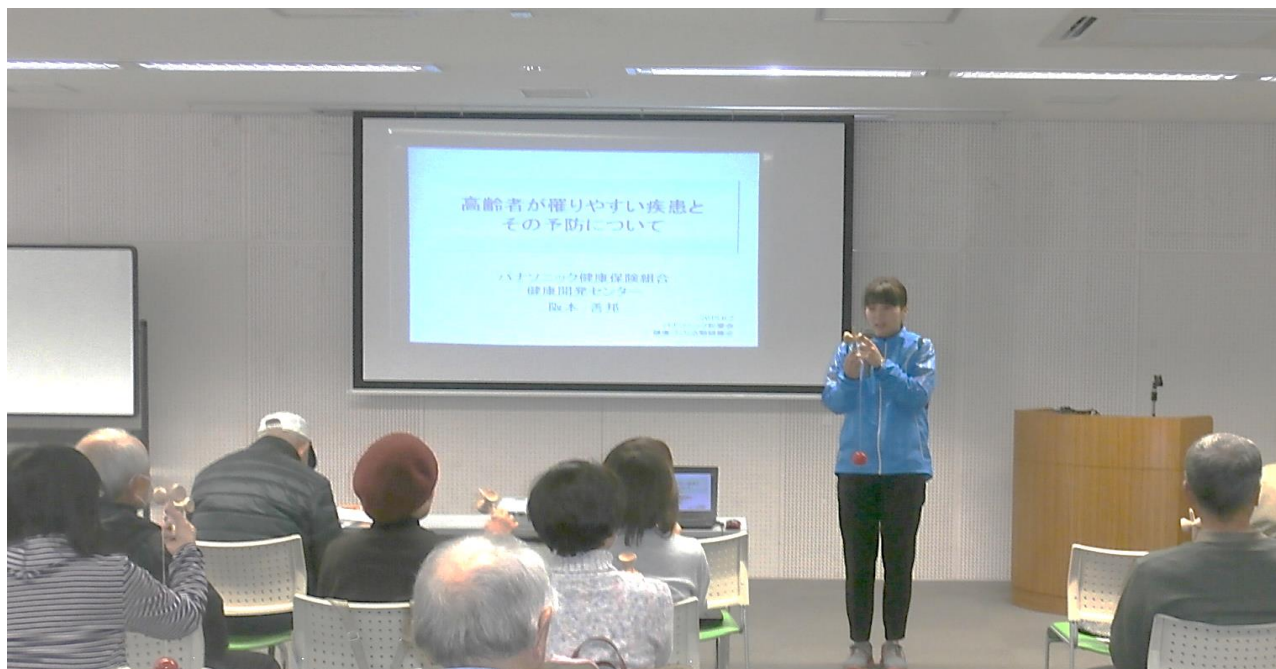
テーマ : 「けん玉を楽しみながら心身のリフレッシュ」

講 師 : ◆菊池トレーナー (パナソニック健康保険組合 健康開発センター)

参加費 : 無料

開催主旨 : トレーナーの指導のもと、軽い運動とゲームの要素のある「けん玉」で心身の健康法を学ぶとともに、コミュニケーションを楽しむ。

- 内 容 ●千田支部長挨拶  
今回は5回目の健康づくり体験教室ですが、これまでに無い参加者となりました。健康づくりは松愛会全体でも大変重要なテーマですし、高槻支部でも精力的に取り組んでいます。これからはお互いPPK(ぴんぴんころり)を目指しましょう。5月の支部総会の記念講演は「元気で長生きPPKのコツ」です。お楽しみに。
- 菊池トレーナーの指導  
本日はけん玉を使っての、ストレッチとゲームを中心に楽しめる内容と、少し心身の健康維持をできる内容のお話で進めたいと思います。
- <けん玉の説明>  
けん玉の解説と扱い方の説明  
・基本はまっすぐに引き上げる  
・構えは軽く足を前後に開きヒザを使って体を上下に合わせる動作がいい
- <皿乗せへのチャレンジ>  
・球を引き上げ、大皿にうまくのせられるように練習  
・大皿から中皿への連続乗せ換えの練習  
・3グループでの皿乗せ回数対抗ゲーム
- <ストレッチと健康への取り組みの講話>  
・健康の取り組みは継続することが大事
- (健康講話)  
健康開発センター 阪本所長のお話(ビデオ視聴)
- (健康クイズ)  
グー・チョキ・パーの回答に、全員が真剣に参加





できた！



できた！



◆総括

- ・募集案内人員を超えての参加での開催となったが、トレーナーに楽しく進行して戴き、参加者から好評の声も戴いた。
- ・健康への関心が高い様子もうかがえた、また、脳梗塞後のリハビリとしての声もあった。
- ・ビデオ視聴で、声が聞きにくかったとの指摘もあり、運営の反省もあった。
- ・けん玉は持ち帰りで、ほとんどの人が自宅で継続してやっていくとの回答をいただいた。