

# ☆ 第3回「健康づくり体験教室」(けん玉)

日 時 : 2017年11月30日(木) 9:45~12:00

開催場所 : 高槻市立総合市民交流センター

参加者数 : 会員 12名、地区委員 5名、合計 17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 : ◆宮本トレーナー (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  
高齢化が進む中、高齢でも元気に外でも活動されている方と、こもり勝ちな方の両極端化がみられます。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めます。
  - 健康講話  
健康開発センター 阪本所長のお話  
(脳の活性化について ビデオ視聴と概要配布)
  - 宮本トレーナーの指導  
健康寿命・健康を損なう要因とその予防、効果的なウォーキングについて  
運動のためのストレッチ  
脳を刺激する・脳トレーニング(後出しじゃんけんゲーム)  
軽い運動とコミュニケーションのゲーム
  - けん玉実践  
けん玉の効果と扱い方の解説  
・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の動作  
・球を引き上げ、大皿にうまくのせられるように練習  
・3グループでの皿乗せ回数対抗ゲーム
  - 健康クイズ  
グー・チョキ・パーの回答に、全員が真剣に参加(野菜を食べよう・脳トレクイズ)





◆総括

- ・同好会実施日と重複し、参加者が募集予定人員に満たなかったが、会場予約とトレーナー及び担当地区委員の日程調整の都合もあり、やむなく予定通り実施した。
- ・トレーナーの指導もわかりやすく、楽しい体験教室になった。
- ・参加者から日頃の健康への取り組みに関して効果的方法はとの質問もいただいた。
- ・けん玉は自宅に持ち帰って継続してやって頂くこととした。