

☆ 第2回 「健康わいわい倶楽部」

日 時 : 2015年 9月 8日 (火) 9:45~12:40

開催場所 : パナソニックリゾート大阪 健康開発センター

参加者数 : 会員 5名、会員外 5名、地区委員 5名、合計 15名。

テーマ : 「姿勢すっきりラジオ体操コース」

講 師 : ◆村上トレーナー 加美トレーナー / パナソニック健保 健康開発センター
◆佐藤氏 / パナソニック健保 健康開発センター

参加費 : 無料 (会員以外の同伴者は1000円)

開催主旨 : 会員が健康で快適な活動継続の為に、より良い運動への取り組み方の理解を深め、実践される気付きの機会とする。

- 内 容
- 高槻支部 進藤地区委員挨拶
平素のご支援、ご協力に御礼申し上げます。現在、支部では、シニア会員の方への友愛訪問活動を行っていますが、お元気な方がある一方、そうでない方もあります。お元気な方はスポーツや趣味を継続されており、体を動かす事の大切さを実感します。本日の行事が、皆様のそうした継続的取組みの一助になればと願っています。
 - 村上トレーナーの指導
健康わいわい倶楽部は、・運動 ・食事 ・笑顔で健康づくりをしようとのポイントで進めます。
【正しい姿勢で若々しく】
<ゆがみや肩こりの原因となる姿勢>
・筋力の低下 ・筋肉の過緊張(硬さ) ・筋持久力の低下に繋がる。
<正しい姿勢とは>
頭頂、肩、腰、膝裏、くるぶしが一直線
(人に見てもらったり、鏡を見ながら自分の姿勢を確認)
トレーナーから改善アドバイス
ロコトレ・ストレッチの方法説明 指導
 - 加美トレーナーの指導
<姿勢すっきりラジオ体操>
ラジオ体操の効果・・・姿勢改善、肩こり腰痛防止、筋力アップ など
ラジオ体操のポイント
<ポイント別ラジオ体操>
姿勢をよくする体操
肩こりに効く体操
転倒予防に効く体操
体にいいラジオ体操の実践指導
<ケアフォーユーランチ>
5感(味覚・視覚・触覚・臭覚・聴覚)を使って
会話を楽しみながらの食事





参加者の皆さん

◆総括

- ・ 18名参加予定での開催が、急遽欠席者があり15名となったが、参加者は狙い通りの笑顔の進行となった。
今後参加会員数増員にむけては皆さんに取り組み浸透の必要性を感じる。