

H27県民講師チャレンジ講座「楽しい認トレ」を開催しました！

※県民講師チャレンジ講座…県民の方が講師となって講座を開催するチャレンジ講座です。

- 講座名 「楽しい認トレ」～+運動で認知症予防トレーニング～
- 講師名 山岡 弘美(ガンパルーン体操インストラクター、レジスタンスエクササイズインストラクター)
- 日時 平成27年12月16日(水)14:00～15:00



講師の山岡さんは、みやき町内で健康運動の指導をされています。今回、体の健康はもちろん、脳の活動を活発にする機会を増やし、より多くの方に認知症予防のトレーニングを届けたいという思いで講座を開催されました。山岡さんは「間違えても笑って楽しむこと！」を大切に講座を展開されました。



まずはじめに、2人組になって緊張をほぐすアイスブレイクからスタート。緊張がほぐれたところでステップへ。参加者は「1,2,3…」と声を出し、手を打ちながらと徐々にレベルアップしたステップを体験しました。途中、椅子に座って、手遊びや足指体操も学びました。講座の最後は音楽に合わせて『お手玉』を使った運動にチャレンジ！利き手でない方でのお手玉キャッチは意外に難しい！？そんな時、『失敗しても大丈夫～』『落としても平気な顔で～』という山岡さんの呼びかけに会場全体がどっと笑いに包まれていました。運動に笑いもプラスされた「楽しい認トレ」でした。



【参加者の感想より】

- ・久しぶりに笑顔ですごせた。楽しくあつと言う間の一時間だった。
- ・簡単そうで難しい部分もあったが自宅でもできそうなので、今日習ってとてもよかった。
- ・間違えても笑い飛ばしましょう！という言葉、失敗してもくよくよしないことを学んだ。
- ・体を動かし声も出し、みんなで楽しく運動でき、とてもよかった。

山岡さんの今後のご活躍を応援しています！

[<< 戻る](#)

[↑ このページの上へ](#)

アバンセ 佐賀県立男女共同参画センター
佐賀県立生涯学習センター

 [アクセス・交通機関のご案内](#) ▶

 [お問い合わせ/ご意見・ご要望](#) ▶

アバンセ
佐賀県立男女共同参画センター・佐賀県立生涯学習センター

〒840-0815
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)
TEL:0952-26-0011 FAX:0952-25-5591

【指定管理者】[公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)

Copyright (C) 2011 Avance All rights reserved

開館時間

火曜～土曜日：8時30分～22時00分
日曜・祝日：8時30分～17時00分
(ホールは22時00分まで)

休館日

毎週月曜日(祝日も含む)
12月29日から翌年1月3日まで