


 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

☎ 0952-26-0011

📍 交通アクセス

✉ お問い合わせ

[男女共同参画センター](#)
[生涯学習センター](#)
[DV総合対策センター](#)
[相談する](#)
[図書を借りる](#)
[視聴覚機材や
PCを借りる](#)
[ホールや研修室を
借りる](#)
[トップページ](#) > [生涯学習センター](#) > [講座レポート](#) > [28年度](#) > [県民講師チャレンジ講座](#) > H28年度 県民講師チャレンジ講座 「汗をかかない体操」を開催しました！

H28年度 県民講師チャレンジ講座 「汗をかかない体操」を開催しました！

県民講師チャレンジ講座とは、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 「笑顔で脳トレ☆楽しく体を動かそう！ 汗をかかない体操」

講師名 末次 君子（ガンバルーン体操インストラクター）

日 時 平成28年12月22日（木） 14：00～15：00



講師の末次さんは、「体操はきつから苦手」という高齢者の方でも、身体に負荷のかかり過ぎない体操を体験してほしいという想いで講座を開催されました。今回は、認知症予防や転倒防止に効果があるといわれる運動を教えてくださいました。



「皆さん、今日は無理をせずに、ゆる～く身体を動かしましょう」と、笑顔いっぱいの末次さんのかけ声のもと、まずは準備体操♪ ゆっくりと身体をほぐした後は、ジャンケンを使ったアイスブレイクを行い、皆さんからだんだん笑顔と笑い声が出てきました。

認知症についてお話いただいた後、「認トレ」（認知症予防トレーニング）を実践！足踏みをしながら、末次さんの指示に従って、腕を動かしたり、前後左右に移動する運動（2重課題運動）に取り組みました。

後半は、転倒予防の運動です。ここでは、太ももの筋肉や足のつま先、踵を意識してしっかり動かすことがポイント。ひとつひとつの動作をゆっくり確認して、最後は音楽に合わせて皆で歌いながら、つま先上げ→踵上げ→ポートこぎ（腕の前後運動）→足踏み運動を行いました。

「ああ！間違った」「難しい～」という声が上がる中、最後まで笑顔で楽しく体操に取り組むことができました。



講座終了後には「O脚に悩んでいる」という方からのリクエストに応じて、脚の運動を教えていただきました。

【参加者の感想より】

- ・身体が軽くなりました。楽しく体操ができて良かったです。
- ・丁寧に教えてもらい、分かりやすかったです。家でもやってみます。
- ・老化予防に役立つと思います。
- ・講師の方がとても明るくて感じが良かったです。

★今後の末次さんの活躍を応援しています！

[戻る](#)

[アバンセとは](#) | [リンク集](#) | [公益財団法人 佐賀県女性と生涯学習財団](#)

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

TEL : 0952-26-0011
FAX : 0952-25-5591

〒840-0815
佐賀県佐賀市天神三丁目2-11(どんどんの森内)

[交通アクセス](#)

[お問い合わせ](#)

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

[館内フロアマップ](#) >>

[施設利用の手続き](#) >>

[利用料金表](#) >>

[施設利用Q&A](#) >>

アバンセレストラン
「あいちゃん農園」
お問い合わせは
080-4312-4831