

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](#) > [令和元年度](#) > [県民講師チャレンジ講座](#) > 県民講師チャレンジ講座「イスに座って、だれでも健康体操♪」を開催しました

## 令和元年度 県民講師チャレンジ講座

### 【イスに座って、だれでも健康体操♪】

※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 「イスに座って、だれでも健康体操♪」
- 講師名 原 麻衣子（はら まいこ）
- 日時 令和2年1月30日（金） 10：00～11：00



講師の原さんは「高齢者の体と心の健康には運動が大切な要素になっている。ガンバルーンボール（やわらかいジムボール）を使った体操は高齢者の運動にぴったりで、脳トレの要素を取り入れることで認知症予防にも効果がある。多くの人に体験してほしい」との思いで、今回の講座にチャレンジされました。



会場に参加者のみなさんが集まってくると、原さんは積極的に話しかけられていました。講座が始まる前から、会場は柔らかな雰囲気になっていきました。

講座が始まると、まず原さんが簡単な体操をやってみながら説明し、動きを真似するように参加者も体操を体験しました。高齢の参加者にも無理のない体操で、時折笑い声が聞こえました。



前半は体を伸ばすような、ゆっくりした動きでしたが、後半は少しずつ早い動きや右左に動かす脳トレの要素も入ってきました。それでも、無理するよ  
うな内容はなく、全員が最後まで体験することができました。

体操中は、体のどこが伸びているのか、どこを筋力を鍛えているのか、丁寧に説明をし、参加者が理解しながら取り組めるように工夫されていました。  
参加者みんなが笑顔になる、温かい講座でした。

#### 【参加者の感想より】

- 体がポカポカになりました。
- がんばらないで体を動かすことができ良かった。
- 伝わりやすいゆっくりとした話し方、誘導の仕方が素晴らしかった。
- 楽しかったので、毎日したいと思った。
- 簡単にできて、無理しなくてよい。自分の地域でも取り入れたい。

今後の原さんの活躍を応援しています。

[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](#)




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](#) >>

