

からだもこころも生き生き健康生活

第2回講座を開催しました

テーマ：体験！いきいき健幸体操

- ◆ 日時：9月5日(木) 14:00-16:00
- ◆ 参加者：23名
- ◆ 講師：原村幸代助教
- ◆ 内容：心身ともに健やかに過ごせる体づくりを目指した健幸体操を行いました。



ミニ講座や参加者全員で行うゲーム感覚の体操など会場の一体感を感じました。



学生や普段デスクワークが多い教員も参加し、皆で汗をながしました。



原村助教の丁寧な説明に参加者の皆さんが聞き入っていました。

- ◆ 参加者の声「全部は無理でも2～3ヶ所は毎日でも細く長く続けていきたいと思えます。身体が衰えて動くのがだんだんきつくなってきたので毎日少しずつ継続していきたいと思えます。楽しくできてよかったです。」「やっているようで動かしていない、たくさん確認できて良かった。また参加したい。皆で楽しく動かせるのはgood」

