

学園だより



◆令和3年度 淡路文化会館「いざなぎ学園」 第18回講座

令和3年12月8日（水）、教養講座5として、徳島大学教授 人と地域共創センター長の田中 俊夫先生より「阿波踊り体操で健康寿命を伸ばそう」という題でご指導いただきました。講義の中で、様々なストレッチをご指導いただき、後半には、阿波踊り体操を実際に体験し、気持ちの良い汗をかくことができました。午後からは、サークルD（ふるさと学・民踊・栽培・美術）を行いました。

【活動の様子】



徳島大学田中教授と
助手の方

全員で阿波踊り体操

民踊

詩吟

◎学園生の感想から

- ・『脚上げて腰下げて』はいつでもどこでもできるので、実行したいです。固くなっていた心も体も温まりました。
- ・久しぶりに良い運動ができました。帰って、母ちゃんに教えるぞ！ DVD購入。
- ・ロコモ、メタボに良い体操を教わり、とても良かったです。自分にはもちろん、勤務しているデイサービスでも使えそうな内容で、参考になりました。
- ・わかっているけれど、なかなか実践できなくて…。わかりやすく説明を聞き、今日から実践したいと思います。
- ・慢性的な腰痛、肩こりに悩んでいたが、簡単なストレッチを教えていただき、バンテリン軟膏頼りから、脱却できそうです。