

【くらしき市民講座】 コンディショニングストレッチ

令和4年度 (木) 10:00~11:30



9月29日(木)、市の公的機関と連携して【くらしき市民講座】の「コンディショニングストレッチ」講座を開講しました。

この講座は、くらしき健康福祉プラザの健康づくり事業と庄公民館との連携講座で、健康の維持・増進を図ることを目的に行っています。全2回の開催で、講師は、くらしき健康福祉プラザ 健康づくり事業 健康運動指導士の岡村学先生と家吉彩夏先生(1回目)、古川裕美子先生(2回目)です。

はじめに、体調チェックを行い、肩回り等のストレッチを行いました。身体をほぐしたところで、脳トレを行いました。脳トレは転倒予防につながるそうです。軽快な音楽を聴きながら、簡単なものから少しずつ難易度を上げていきました。

次に、普段使っていない筋肉とバランス感覚の鍛え方を教えていただきました。バランス感覚について、筋力は徐々に落ちてきますが、バランス感覚は急に落ちるといわれているそうです。どの筋肉に効いているのかや隙間時間にできる簡単な鍛え方も教えていただき、講座全体を通して、身体の整えるストレッチや筋トレ等を丁寧に教えていただきました。

講座後に受講生の方から「身体が軽くなりました。」「身体づくりの重要性を再認識できた。」といった感想が寄せられました。

講座で学んだストレッチ等を継続して行うことで、健康的な身体づくりにつながってほしいと思います。