

## 令和4年度 地域キャンパス講座〔西北地区〕 実施報告書

### 無理なく楽しく、音楽に合わせてストレッチ

- 1 講師： 山田 練子 氏 公益財団法人 日本レクリエーション協会  
レクリエーション・インストラクター
- 2 日時： 令和4年6月15日(水) 13:00～14:30
- 3 会場： 市浦コミュニティセンター 大ホール
- 4 参加者数： 25名
- 5 内容

・立てる人には立ってもらい、座りたい人や途中疲れたり膝が痛い方は椅子に座ったままやっただけよう先生から声かけあり。

・足の準備体操→動きを練習→それを曲に合わせて動く→ストレッチ→休憩→椅子につかまりながら足上げ運動→背中と肩の運動→椅子に座ったまま足上げ腰上げ運動→体ほぐしの順で行った。

・「きよしのズンドコ節」に合わせての運動は、椅子に座ったままの運動でありリズムもよく、知っている方が多いのか声を上げて楽しんでいる方もいらっしまった

・90代の高齢の方もいらっしまったが、疲れたら休んで、座ったまま動いたりしていたので、年代や体力に合わせて立ったり座ったりで対応できる。

・後半は疲れが見えて座る方が多くなったが皆さん生き生きと楽しんでいた。

