

令和5年度 地域キャンパス講座〔西北地区市浦〕 実施報告書

体幹のバランス力を鍛えて転倒防止をしよう

- 1 講師： 八戸 由美子 (公益財団法人健康・体づくり事業財団健康運動実践指導者)
- 2 日時： 令和5年6月14日(水) 13:30~15:00
- 3 会場： 五所川原市市浦コミュニティセンター 大ホール
- 4 参加者数： 26名
- 5 内容

- ・ 12:00まで座学の講座があり、午後の講座のみカレッジと共催。
- ・ 椅子を丸くならべ、参加者の名前順に並べ替えして座っていただき、座ったまま準備運動。疲れず手足を動かす様子に先生も驚いていた。
- ・ そのまま並び順に6グループに分けてモルックのグループにし、今回は30点ぴったりにしたチームが勝ちとなる。
- ・ 2レーンでモルックの対戦を行い、優勝チームを決める。昨年経験しているためか、始め「モルック」という言葉で思い出せない方が数人いたが、やってみると思い出し昨年よりもスムーズに進んだ。投げ方も上手く、最後の一投で点数を合わせる方も数人いた。1位、2位チームには賞品、参加者全員に参加賞があり、喜んでいただけた。

