

## 事業報告書

日時	令和元年6月1日(土) 14:00~16:00
目的	男女共同参画社会づくりにおいては、男女問わず一人ひとりが健康に対する意識を持ち、生涯を通して健康で自立した生活を営み、豊かに過ごすことが大切である。 今回の健康教室では、トレーニングする際、足腰に負担の少ないミニランポリンを使用しバランス感覚を養いながら体幹を鍛え姿勢を良くする運動を行います。
対象	関心のある方
講師	永淵 悦子 氏 (ピラティス講師・介護予防運動指導員・健康運動指導士)
会場	ているる1F フィットネスルーム
参加者数	22名 (女性22名・男性0名)

講演内容  
(概要)

■座学 (20分)

まず、将来寝たきりにならないように最後まで自力で歩くことが健康寿命を延ばすきっかけになることを伝えた。2本の足で歩くことが難しければ杖を使う。デイサービスや公民館へ行くまで歩いていくなど、できる限り歩くことを推奨した。

また骨格標本を使用して、骨盤、背骨、大腿骨の説明をした。これらのパーツがスムーズに動くにはバランスが大切でバランスを保つためには体幹が必要である。骨盤、大腿骨、肩甲骨、姿勢の説明をわかりやすくした。

(休憩 10分)

■実技 (60分)

- ・線の上に二列に向い合わせ並び目をつむりながら足踏みを行った。  
→足踏みの場所からバランスの悪い人は前後左右にずれる
  - ・マットなしで、音楽をかけながら足踏みしながら、手を動かしながら肩甲骨の体操や大腿部を鍛える運動を行った。
  - ・ヨガマットを使用して、ひざや、お尻の筋肉を鍛える運動を行った。
- ※自立神経が乱れないように、エアコンは27度設定にしていた。受講者は程よい汗をかいていた。



永淵 悦子 氏



(自由記載欄より抜粋)

- ・娘も参加させたかったのですが残念です。また参加したいです。
- ・普段、運動をあまりしていないので今回楽しくやることができよかったです。
- ・とてもよかったです。ありがとうございました。
- ・楽しく参加できました。今後も続けてほしいです。
- ・とても楽しかったです。ありがとうございました。
- ・理論と実践で理解できました。
- ・膝が少し痛いのですが、今日の講座はそんなに痛くもなくなりました。
- ・日々積み重ねていきたい。楽しく学べました。ありがとうございました。自分のからだのことをわかってないなと気づいた。
- ・とても熱意があって、わかりやすく楽しかった。永渕先生のティラピスを開設してほしい。とても身体が伸びました。
- ・介護の運動に取り入れていきたい。楽しかったです。ありがとうございました。どこに効くのかもわかりやすく説明があり良かったです。
- ・とても楽しく出来ればもっと受けたいです。
- ・すごく良かったです。またぜひ先生で企画お願いします。
- ・楽しくできました。
- ・体幹意識して姿勢をよくしていきたいです。楽しかったです。
- ・明るい雰囲気を楽しみながらトレーニングできました。ありがとうございました。
- ・とても楽しい時間でした。教えて頂いて体操で美尻目指して頑張ります。
- ・とても明るいすてきな永渕先生。たのしくレッスンしていただきありがとうございました。今日教えて頂いたのを家でも実践してまた別のお教室でも習いたいと思いました。
- ・すごく楽しくあっという間の時間でした。体操も良かったけど講話も解りやすく最高でした。ありがとうございました。

参加者の声

主催等

主催：(公財) おきなわ女性財団