

令和5年度 友々大学（高齢者教室）学習の足跡

第	テーマ	講師	開催日時	参加者数/会員数 (出席率)
2回	健康体操	社会福祉法人ライフケア高砂 理事 世田 泰子さん他5名	令和5年6月13日(火) 10:00 ~ 11:30 講義・実技	14名/26名 (46.2%)



学習の様子

全国的に地域住民の高齢化が進行する中、本教室においても教室生、各自の頭と体の健康維持増進を目指して、今年度最初の実技を伴う「健康体操」の講座を開催しました。

最初は座席に座り、首、肩、腕、腰、膝、足首のストレッチを入念に無理せず、各自ができる範囲で行いました。足を左右に動かすものはまだしも、足の外側や土踏まずを上下に意識して動かすのは日頃慣れないため皆さん苦戦しました。

次にステップ台をリズムよく昇降しながら、足し算や引き算、指定した色の物の名称、両手を曲げ伸ばししながらの両手違いグーパー出し入れなど、体の動きをしながら頭も同時に働かせるエクササイズに取り組みました。

最後に床に「ラダー」という階段状のカラー格子テープを敷き、条件に従って前・横に一歩一歩前進し、決まった歩数の時に手を叩いたり、名前を声出ししたりするなどしました。日頃未体験な運動に皆で励ましあい、協力しあって頑張り、終了時には自然と拍手が沸き起こりました。

参加者からのアンケート結果

満足度の状況

満足度	凡例	回答数	割合	
5	大いに満足した	2名	28.7%	全体満足度 (3.5以上) 85.8%
		1名	14.2%	
4	満足した	2名	28.7%	凡例 50%~ 40%~ 30%~ 20%~ 10%~ 0%~
		1名	14.2%	
3	どちらとも言えない	1名	14.2%	
		0名		
2	少し不満	0名		
		0名		
1	全く不満	0名		
		7/14名	100%	

参加者からの意見・感想

- ・ 楽しくない。
- ・ 楽しくできました。
- ・ 大変楽しくできました。