

令和7年度 女性学級 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	楽しく体を動かそう	ストレッチヨガ指導者 徳本 喜美恵 様	令和7年6月19日（木）10:00～11:30	14名／34名 (41.2%)																																													
学 習 の 様 子			満足度の状況 <table><thead><tr><th>満足度</th><th>凡 例</th><th>回答数</th><th>割合</th></tr></thead><tbody><tr><td>5</td><td>大いに満足した</td><td>6名</td><td>50.0%</td></tr><tr><td></td><td></td><td>5名</td><td>41.7%</td></tr><tr><td>4</td><td>満足した</td><td>0名</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>1名</td><td>8.3%</td></tr><tr><td>3</td><td>どちらとも言えない</td><td>0名</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>0名</td><td></td></tr><tr><td>2</td><td>少し不満</td><td>0名</td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td>0名</td><td></td></tr><tr><td>1</td><td>全く不満</td><td>0名</td><td></td></tr><tr><td colspan="2"></td><td>12名</td><td>100%</td></tr></tbody></table> 全体満足度 (3.5 以上) 100% 凡例 50%～ 40%～ 30%～ 20%～ 10%～ 0%～			満足度	凡 例	回答数	割合	5	大いに満足した	6名	50.0%			5名	41.7%	4	満足した	0名				1名	8.3%	3	どちらとも言えない	0名				0名		2	少し不満	0名				0名		1	全く不満	0名				12名	100%
	満足度	凡 例	回答数	割合																																													
	5	大いに満足した	6名	50.0%																																													
			5名	41.7%																																													
	4	満足した	0名																																														
		1名	8.3%																																														
3	どちらとも言えない	0名																																															
		0名																																															
2	少し不満	0名																																															
		0名																																															
1	全く不満	0名																																															
		12名	100%																																														
	健康維持管理と手足の可動域や体力維持向上は、全ての世代において大切なテーマです。ほうふ幸せます人材バンクから、徳本喜美恵さんを講師としてお招きし、日常生活のなかで取組める効果的な身体の動かし方を学習しました。 最初にウォーミングアップとして、手足の動きを明確にしながらの5分間ウォーキングに取り組みました。普段よく歩く方も手足の動きを意識しながらの歩行は目新しく、逆にぎこちなくなる方もおられました。常に呼吸を意識することが肝要です。 次に座っての動きに取り組みました。徳本先生によれば、この時「座骨」の動きや傾きを意識すると有効とのことでした。前屈の動きをもとに足の曲げ伸ばし、足首の抱え込み、土踏まずのマッサージ、腰の横曲げ、体側伸ばし、仰向け姿勢での足の回転などを行いました。椅子を使っの Achilles 腱をはじめとした全身ストレッチ、負荷の少ないスクワット、これらに両腕の動きをつけると、かなり複雑なものになりますが、徳本先生がステップごとに一人一人に個別の指導をされ、多くの方が講座前より、「体が軽くなった。」「田植えの筋肉痛が緩和された。」などその効果を実感できていました。		参加者からのアンケート結果 ・ とても楽しかったです。(2名) ・ 身体を動かす事が少なくなり、このような会は有難いです。 ・ 皆さんと同じことはできなかったけど、自分なりにできて、楽しかったです。ありがとうございました。 ・ かたい体がほぐれました。楽しくストレッチできました。ありがとうございました。 ・ とても体が楽になり、楽しく出来ました。 ・ 続けたいです。…ネ!! ・ 楽しく体を動かして体のかたい所がよく分かりました。 ・ とても楽しく体を動かすことができました。 ・ 体がやわらかくなったみたいです。																																														