

令和元年度「シニア地域活動入門講座」《 第8回 》

日時：令和元年8月28日(水) 13:15～16:00

場所：社会福祉プラザ 大会議

内容：『何時までも楽しく過ごすために』

内容：① 「フィットネス運動」 13:15～14:20

② 「ミニ歌声喫茶」 14:30～16:00

◆ フィットネス運動

講師 フィットネスインストラクター(ストレッチスタジオHAYASHI-YA運営) 林 茂憲 氏

講話 ・ 投射人体模型図により身体の各部位の構造と可動域や、常日頃バランスの良い体を創る為に気軽に実行できる効果的なフィットネス運動についてご説明戴いた。

- ・ 何時までも身体を健康に保つために必要な栄養、炭水化物とタンパク質や脂肪の役目、身体の代謝と運動の関係などについてもご説明戴いた。
- ・ 講話の後、肩甲骨や胸骨、股関節などの各部位の上手な動かし方に説明戴きながら、参加者の年齢に合わせた軽めのメニューで、実技指導を受けながらフィットネス運動を全員で実施した。

◆ ミニ歌声喫茶

第一部 笛の会(小林リーダー他4名)の皆さんによるケーナにより8曲(アンコール1曲含み)演奏戴いた。

第二部 オカリナハート(畑山リーダー他10名)の皆さんのオカリナと、武田康秀氏のフルートによる伴奏とのコラボで7曲(アンコール1曲含み)演奏戴いた。

第一部と第二部においては、素晴らしい伴奏の演奏に合わせて参加者全員が大きな歌声を響かせ、途中でティータイムを設けてコーヒーを戴くなど楽しい時間を過ごした。

第三部 武田康秀氏によるテナーサクソで4曲(アンコール1曲含み)をソロで演奏戴いた。広い会場で音の響きも良く、日頃生演奏に触れる機会が少ない中で貴重な経験でもあり、テナーサクソの演奏も大変素晴らしく、心に響く音色を存分に届けて戴いた。

山野代表挨拶



林インストラクター



フィットネス運動の説明



林インストラクターによる軽いフィットネス運動の実技指導



ケーナの演奏



オカリナの演奏



武田氏のテナーサクソ演奏

