

市民サロン塾 第三回(平成26年7月7日(月)13:30~15:30)

体操 - 音楽に合わせて「レクレーションダンス」をしましょう!

講師: 大竹 ミイ子 氏

初めての講座でした

司会 小林澄代で始まり、人材バンク野崎さまの大竹ミイ子さまの御紹介。そして大竹さまのご挨拶。レクレーション(体操)は無理をしないでゆっくり休憩し、楽しんでやりましょう。大変指導しやすい人数ですと!!(レクレーションダンスって?どんなものなのかしら?理事4名はちょっと不安でしたが・・・)



音楽に合わせて、初めは椅子に座り、腰に力が掛らないように背骨を延す。反対に曲げ延ばす事を意識して肩を回す。足・手を延したり、ゆっくり頭を両手の間に入れ頭を上げ下げ、首を斜め横に、そして反対。前だけ半分、首を動かし、ぐるりと首を回し、右の方に体を回したり、と笑いがある中で進められ、掌に力を入れるだけでも力がある事。前に手を延しグウ・チョキ・パー～ 皆さん優秀ですよ!!嬉しいおほめのお言葉に!!皆さん覚えていって下さいね!!今晚寝れないと困るので・・・



足の体操 : 太ももを上げる、かかとをつける、両脚を動かす、足首の上げ下げの運動、いっぱい上げないで大丈夫ですと(笑い)。筋力を使わないと足首、つま先の運動(自分は上げているつもりで上がってないので)これはつまづき防止になりますよと!!

足の裏に刺激を与える運動 : 深呼吸しながらゆっくり、ゆっくり動かして、ここでゆっくり立って下さいと。



『ここ一番男花♪♪』の音楽に合せ、『一週間に十日来い♪♪』 脳トレになると。『好きな人♪♪』ではハンカチを、男性受講生は帽子を使って、最後は立ち、輪になって『ふるさと今も変わらず♪♪』の曲に合せ、途中でフォークダンスのように受講生全員、皆さまと入れ替り、少しは親睦も出来、笑いもあり楽しく体操♪♪ダンス♪♪を楽しみました。



家で出来る事だけで良いのでやってみて下さいと大竹さまのお話しで締めくくられました。お天気の悪い中、気分はとても良い爽快感の二時間でした。

大竹ミイ子さまの楽しい♪♪レクリエーションダンス♪♪
そして、人材バンク野崎さま、お世話になり、
ありがとうございました。

K. E

H26/7/7 (月) 13:30~15:30

体操 — 音楽に合わせ「レクリエーションダンス」をしましょう!

鶴瀬公民館 いきいき活動室

参加者20名