

女性リーダー屋外研修 (あいち健康プラザ・げんきの郷)

健康チェックで 元気アップ!

5月8日午前9時、「JR金山駅改札口」に23名が集合。大府駅からはマイクロバスで移動しました。今年は例年と違い市外へ行き、施設見学ではなく、体力測定と健康づくり教室に参加、皆さん運動ができる服装で、上履き、タオルを持参しました。

午前10時開始。体力測定では、長座体前屈や開眼片足立ち、10m歩行、握力測定など皆さんかわるがわる測定。「よく曲がるね」「よくそんなに立つてね」「よくそんなに立つてね」など思い思いに感想が出ました。

後半は健康づくり教室で有酸素運動や筋力トレーニング、柔軟運動、バランス運動などをしました。日ごろ使わない筋肉を鍛えるので、皆さん「痛い」「曲がらない」「立つてられない」と悲鳴のような声も聞こえました。

12時30分には終了し、その後は、隣接のげんきの郷でお楽しみの昼食会とお買い物をしました。

皆さん、食事も早々にマルシェへ。そして、喫茶店でコーヒーやデザート。思い思いに楽しまれました。

最後に「疲れた、でも楽しかった」という感想に安心しました。また来年も、楽しい企画を皆さんと考えましょつ。



私たちは、名古屋市老人クラブ連合会の活動を応援しています