

講座名：令和6年度 第4回 はつらつ世代講座

実施日：11月17日(木) 10時～11時30分 参加者25名

テーマ：体力測定 ～あなたの体力年齢は？～

講師： セントラルスポーツ

生涯学習推進課スポーツ振興グループ

場所：すまいるズ煉瓦館コットンホール

- 実施項目
- ・ 開講挨拶
 - ・ 体力測定
 - ・ すまいるズひまわりドーム山本館長の『ためになるお話』と運動
 - ・ 測定結果お渡し



内容：第4回はつらつ世代講座は、すまいるズひまわりドームの山本館長をお迎えし、体力測定～あなたの体力年齢は？～を実施しました。

はじめに、各々体力測定をしました。体脂肪、握力、全身反応時間、閉眼片足立ち、長座位体前屈の5項目です。すべての項目を終えると、データが出来るまでの間、山本館長の『ためになるお話』をしていただきました。家でも出来る簡単な運動や身体の仕組み、ストレッチや膝に負担のかからない立ち上がり方等を教わりました。椅子に座ったままのリズム体操は、アップテンポな音楽に乗せて、無理なく、楽しく運動が出来ました。

『日常生活で取り組むことを忘れず、続けていきたい。』『隙間時間を利用して、まず動いてみることから体力作りを始めたい。』等の声をいただきました。

