

令和8年度
北辰大学 第3回学習会
☆ 事業報告 ☆

日 時 令和8年8月19日(水) 10:00～

場 所 五所川原市中央公民館 大ホール

参加人数 101人

演 題 『座って出来る「運動」と「脳トレ」～元気に歳を重ねる体力づくり～』

講師 オニタケ・キープフィットネス 代表 鬼武 由美子 氏

体の不調をすべて歳のせいとあきらめるのではなく、本当の正体は身体を動かさないことによる不調であることを教えていただきました。身体は、動かすことで神経と筋肉のつながりが復活し、血流が改善することで体が暖かくなるとのことです。

無理なく続けるポイントは、人と比べない、はじめは、ゆっくり、小さい動作で行う、使っている部位に意識を傾ける、痛い・不安を感じる動作は行わないことだそうです。

また、人体模型を使った骨についての説明もあり、正しい姿勢で毎日過ごすことの大切さもよく分かりました。音楽に合わせた運動なども行い、分かりやすいだけでなく楽しく運動を教えてください、あっという間の90分でした。

【学習会の様子】

