

フレイル
予防教室!!

活動記録

担当:運営委員

健康長寿体操

【日 時】 2023年2月3日(金) 13:00~15:00 天候:曇り
【場 所】 福島区民センター1階ホール
【参加者数】 58人
【講 師】 月本 好子さん (そら組6班)
【内 容】 ストレッチ&リンパ流しで、いつまでも健康な体づくり!!
＜前半＞ 快眠/病気を防ぐ 超健康「呼吸」法の奥義を取り入れて「健康長寿たいそう」
＜後半＞ 「リンパ流したいそう」



一年で一番寒い時期、日本列島が冷たい空気に包まれている中、知恵を駆使したモズの生態を楽しく聴いた午前の講義のあとは…、月本さんの、厳しくも、わかりやすく楽しい体操を体験した。

健康長寿体操とは?健康に生活をするためには、呼吸の方法が大切であること、一つ一つの動きには意味があり、それを意識して体を動かすこと等を学びながら、2時間たっぷり息を切らしながら、汗もかき、終わってみれば、体の血流が良くなったと思える体感をさせていただいた。



【参加者の声】 ～～月本さん!楽しい時間をありがとうございました～～

- ・盛りだくさんのプログラムは、かなりきつかったが、今回学んだ体操やリンパ流しを一つでも覚え、健康な生活の維持について意識していきたいと思う。
- ・この体操を体験し、自分の体がこんなに硬い(老廃物が溜まっている?)という事を知らされたり、2時間たっぷりの体操で、肩や膝の痛みが少し和らいだように感じた。
- ・今回の機会だけでは、覚えられず、またこのような機会を作ってほしいと思う。