

健康長寿体操 Part-4 活動記録

担当 6班

【日 時】 2026年2月6日(金) 午後13:00~15:00
【場 所】 福島区民センター 1階ホール
【参加人数】 46名
【講 師】 月本好子さん (そら組6班)
【内 容】 ストレッチ スワイショウで体幹の軸を整える

午前中は 研究科共通講座として 龍谷大学非常勤講師 豊田陽介先生による「気候変動対策と自然エネルギー活用の取り組み」という講演をお聞きしました。温暖化対策として自然エネルギーの活用をということで営農型太陽光発電と農業との取り組みなど興味あるお話を伺いました。(そら組 47名参加)
午後は 月本講師の元 4回目となる 硬くなった体をほぐす健康長寿体操を教えてくださいました。今回は スワイショウという 中国発祥の健康体操で 気功や太極拳の準備運動として行われている体操も取り入れたプログラムで 寒さで縮んだ体を伸ばせた気が致しました。

