

アンチエイジング健康運動

終了レポート



実施期間：平成24年10月5日(金)～25(木) 全4回

福岡大学 田中宏暁先生が開発されたステップ台を使用する健康運動講座を実践しました。

健康運動指導士の指導のもと、無理のないペースで日常生活内で継続できるようなアドバイスや楽しい会話をしながらの講座となりました。

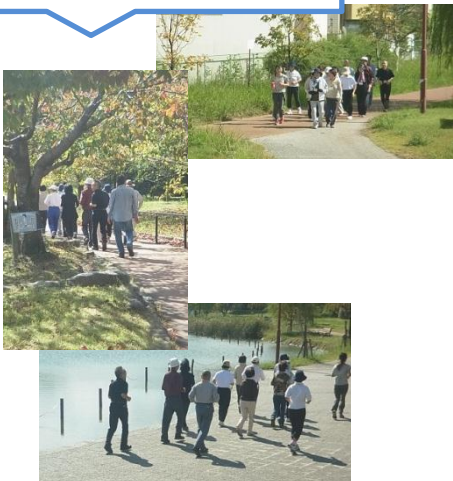
脈拍・血圧、運動時の心拍数を計り個々の運動レベルを測定

体カテストや頭の体操も実施
簡単そうで意外と難しい(?)

診断後、ステップ台は個々のレベルの高さに合わせます

運動後の整理体操も大事です

紅葉には少し早かったですが
お話できるペースでジョギング
皆さん本当にニコ顔でした(^)v



●アンケートより (抜粋)

- ・にこにこしながら無理なく運動することを学んだ
- ・自分の平行感覚の不足に気づくことができた
- ・講座全部参加でき、自分を褒めてあげたい
- ・スロージョギングを取り入れ、運動を継続(努力)したい

参加者の中には普段から運動習慣のある方や全くない方までいらっしゃいましたが、皆さん今回のプログラムは「ふつう～きつくなかった」との余裕のコメントでした。今後の運動習慣のヒントや健康づくりを始めるきっかけになればと願います。