

イベント開催報告書

【イキイキよかよか体操】

日付：令和5年10月23日（月）

場所：メディカルコミュニティセンター1階 多目的ホール

主催：（一社）みやきスポーツコミッション・みやき町



イキイキよかよか体操

概要

- 名称 イキイキよかよか体操
- 日程 2023年10月23日(月)
- 時間 13時30分～14時30分
- 場所 市村清記念メディカルコミュニティセンター1階多目的ホール
- 参加費 無料
- 内容 シニア世代を対象とした健康体操
- 講師 岸田直美氏【ASハリマアルビオン代表:りんりん】
- 目的 座ったままでできる全身の筋肉(顔・口回りを含む)を動かす運動や、記憶をしながら声を出す頭のトレーニングを実施することで、健康増進とストレス解消を目的とする。また、同会場にてメディカルチェックコーナーを設置することで、健康への意識付けを行う。
- 企画 (一社)みやきスポーツコミッション
- 主催 (一社)みやきスポーツコミッション・みやき町女子サッカー推進室



岸田直美

トレーニング実施概要



座ったままでできるストレッチ

テレビを見る・読書をするなど、同じ姿勢で過ごす時間が増えていく中、座ったままでできるストレッチをこまめに取り入れることで姿勢を正す意識を持たせる。



座ったままでできる関節運動

膝や腰に痛みがあり立つことが辛い方でも、座った状態で関節(肩・膝・足首など)を無理なく動かすことで、全身の血液循環を向上させ冷えやむくみなどを緩和する効果もある。

座ったまま脚をあげキープする運動は腹筋にも作用し、お通じ改善などにも効果的である。



記憶&発声トレーニング

複数のワードを覚え、それに対応した動きや発声を行う、脳と口回りの筋肉を鍛えるトレーニング。

耳から得た情報を理解し、瞬時に手足の動きや発声に繋げることで集中力が鍛えられ脳トレにもつながる。

口回りの筋肉を鍛えることで、口角などがあがりやすくなり、いつまでも若々しい笑顔を保つことへもつながる。

参加者の声

- 座ったままなのに汗をかいた。
- 楽しかった。
- ついつい話に引き込まれた、また参加したい。
- 面白かった。



血圧計測コーナー

主催者振り返り

● 反省点

コミュニティセンター内の店舗が休業日だったため、当日のセンター利用者が少なく集客が困難ではあったが、センター内放送やデイサービス利用者の協力もあり開催することができた。

● 今後の改善点と展望

- ✓ 開催するには併設店舗の営業日を確認し、集客がしやすい日時に調整する。
- ✓ シニア体操のリピーター参加者を増やし、参加するたびに体脂肪や血圧の計測を促すことでより健康への意識を高めていきたい。

イキイキ えがお(*^-*)イッパイ よかよか体操

関西から、
体操おぼちゃん「いんいん」参上!

参加料
無料!



《場所》市村清記念
メディカルコミュニティセンター
1階 多目的ホール

《日時》**10月23日(月)** 《定員》15名
昼1時半～2時半まで
(1時から受付…健康データ記入)

● 飲み物持参

● 動きやすい格好で!

(サンダル、草履はご遠慮ください)

主 催：みやきスポーツコミッション・みやき町
連絡先：女子サッカー推進室 TEL0942-89-1655