

令和5年度 地域キャンパス講座【上北地区】実施報告書

「笑う！動く！チャレンジ！頭も身体も百まで元気！」

学習支援グループ 三浦 邦良

1. 講師 中村 真由美 氏 (介護予防士・レクリエーション介護士)
2. 日時 令和6年3月26(水) 10:30~12:00
3. 会場 横浜町立公民館(ふれあいセンター)
4. 参加者数 47名
5. 内容
 - 脳が喜ぶブレイン体操
 - 曲に合わせたリズム体操
 - ボールを使った体力・筋力アップ体操
6. 実際の様子



- 参加者は、脳に刺激を与える運動（左右違った動き等）を戸惑いながらも楽しんで行っていた。
- 参加者は、椅子に座ったままで、腕・足等の筋肉を使う運動を笑いながら行っていた。
- 起立して隣同士が互いに触れ合いながら行う運動を行うことで、連帯感が生まれていた、
- 「長生き音頭」に合わせて、動きを覚えながら踊る参加者は、みな笑顔だった。