

ゆいの木塾



今年度も盛りだくさん
で楽しい内容でした。

骨密度測定中

6月5日(木)

テーマ:『人生100歳時代！
あなたの骨密度大丈夫？』

講師:榊明治宅配センター太白

骨密度の測定を行っていただき、結果を見ながら、骨密度の大切さ、摂取の仕方などをお話しいただきました。

毎日、健康で元気に過ごす為にも、日常生活にちょっとしたことを取り入れ、食習慣を見直し、今からでも骨を元気にすることができると資料を交えて説明していただきました。

受講者の皆さんの『生活習慣を見直そう』という意識向上につながったと思います。

健康な骨に対する意識を持ち続ける為にも「来年も、骨密度を計り改善されたか確認したい」との声も数多くあがっておりました。



7月10日(木)

テーマ:『脳も体も機嫌よく』
講師:健康運動士

齋藤 幸子 先生

「脳トレ、ストレッチ、セルフコンディショニング、ゲーム等」脳と体をバランスよく使う盛りだくさんの内容となっております。

日常生活の中で手軽に行えるストレッチや脳トレなど、どのような効果があるのか詳しい説明もあり意識向上にもつながったと思います。

明るく元気な楽しいプログラムに、受講生の皆様「脳も体も機嫌よく」なったようにみうけられました。

生活の隙間時間にストレッチを取り入れて、健康な毎日を送っていただけたらと思います。



中国の楽器
【二胡】弾いて
みました。



8月7日(木)

テーマ:『懐かしのメロディ第2弾
(五感を使って心も体もリフレッシュ)♪』

講師:ピアノ教室マトリョーシカ
土田 宇快 先生

先生が中国の楽器【二胡】やバイオリンをお持ちくださり、受講生の皆さんが実際弾いたり、珍しい楽器に触れる貴重な体験をさせていただきました。

1人1人 簡単な曲のフレーズをピアノで弾いたり皆さんとても楽しく音楽と触れあうことができました。

後半には土田先生と娘さんとの親子連弾や娘さんがコンクールで演奏する曲を弾いて下さったりと、ちょっとしたピアノ演奏会に皆さんとても感激されておりました。

素晴らしい演奏に、「来年度もぜひ聴きたい」「音楽と触れる講座いいね」など、来年度も引き続きこちらの「懐かしのメロディ講座」を希望する声が多くきかれました。

9月5日(金)

テーマ:『おうち時間で脳活ライフ「なごみの塗り絵」』

講師:イラストレーター

さとう あけみ 先生



最初に色の塗り方のいくつかの手法を教わり、その後「塗り絵」の作品に取り掛かりました。受講生の皆さん一生懸命に集中されて、個性豊かな素敵な作品が仕上がりました。グラデーションの付け方など、なかなかすぐには難しかったりと「もう一度最初から塗り直したい」というチャレンジ精神旺盛な方も数人おりました。完成した皆さんの作品を並べると、とてもキレイなお花畑になりました。

