

出前講座報告書

実施日時	2021年4月21日 10:00～11:00	主催者名	津軽保健 和徳支部
講師名	須藤江利加 高松利昌	会場名	生協会館 1階会議室
テーマ	健康体操と和徳歴史について		
参加人数	8人	報告者	工藤由希子

《質問された内容など》

【講座内容】

○健康体操

- ・座ってできる体幹トレーニング
- ・従来のスクワット工夫で転倒防止運動に早変わり

○和徳歴史について

・子孫に伝えたい地元の歴史の一部として『茶太楼新聞』や和徳小学校、「和徳」の由来などについて、わかりやすく説明した。

【質問内容、感想等】

- 和徳町の話をもっともっと聞きたい。
- 普段細かい運動をしないのでとても勉強になった。
- 久しぶりに体を動かしたので体がうれしい悲鳴をあげていた。
- 激しい動きではないが、体にはしっかり効いている感じがした。

《気づいたことや今後の教訓など》

- ・盛りだくさんの内容でしたが、高齢者の方でも簡単にできる動きを考えました。今後も椅子に座りながらできる運動や、ご自宅でもできる運動を考えていきます。
- ・「和徳町の話をもっともっと聞きたい」との感想がありました。歴史を伝えていくことの大切さを改めて感じた出前講座でした。

