



体操で快適な生活を

高知大学 教授 神家 一成

近年、我が国では食生活の欧米化や運動不足などの生活習慣の変化により、肥満が増加しています。特に内臓脂肪型の肥満は様々な疾病を引き起こすことから、その増加が問題となっています。中高年以降になると、加齢に伴い全身持久力や筋力などの機能値が低下し、その危険性がさらに高まります。

この度、運動不足になりがちな生活スタイルを楽しい体操を行うことにより改善し、このような危険性から高齢者の皆さんを守りたい、というお話を高知県生涯学習支援センターからお伺いし、その体操づくりのお手伝いをさせていただくことになりました。

この体操は、皆さんもよくご存知の水前寺清子さんの「三百六十五歩のマーチ」の軽快なリズムに合わせて、誰もが手軽に行えるように工夫しました。体操の内容には、次のような運動とねらいが含まれています。

【ウォーミングアップ】

膝の屈伸運動と全身の引き伸ばし運動を行って全身の血液循環を高め、運動を行うための準備状態をつくります。

【ストレッチング】

強張った筋肉をゆっくり伸ばし、肩こりや腰痛を解消します。

【有酸素運動】

軽いリズムカルな運動を繰り返して行うことにより、健康の基礎体力である全身持久力を高めます。

【筋力アップ運動】

片足に体重をかける運動や脚を持ち上げる運動を行うことによって、脚部や腹部の筋力を高めて転倒を防ぐ能力を高めます。また筋肉量を増やして基礎代謝を高め、肥満を予防します。

【脳活性運動】

指先を巧みに動かすことによって脳に刺激を与え、脳の働きを活性化します。



【リラクゼーション】

意識的な呼吸に合わせた静かな動きにより、身体をリラックスさせて爽やかな気分を呼び込みます。この体操を我が家で家族と一緒に、また集いの場所で仲間の皆さんと一緒に、行って、運動不足の解消に役立ててください。

快適な生活を送るためのPPK体操

高知県の人口の4分の1が65歳以上の高齢者であるとされています。将来、医療保険が足りない!介護保険が足りない!それならば、健康に生活を営み、最後まで元気であるよう努力しましょう!「PPK(ピンピンコロリ)」を目指して頑張りましょう!

たくさんの方のご参加をお待ちしています。

- 日 時：平成19年1月21日(日)
午前11時
- 場 所：高知県教育センター分館体育館
高知市大原町132番地
- 指 導：高知大学教育学部
神家 一成先生
- 受講料：無料

※当日、体操のできる服装、上履きを持ってお集まりください。

『手編み教室』

- ◆毎月1・2・3・4金曜日/PM1:30~PM4:00
- 講習費 4回コース月額5,000円
2回コース月額3,000円
- 1ヶ月休む場合(在籍料) 1,000円
- 講師 井上洋子

『池 敬子ミシンキルト教室』

- ◆毎月第1水曜日/AM10:00~PM4:00(昼食1時間)
- 入会金 3,000円
- 月謝 5,500円
- 講師 池 敬子
- 定員 8名

『パッチワークかんたん手芸教室』

- ◆毎週月曜日/PM1:00~PM3:00
- 講習費 無料(材料費別途)
- 講師 川村由紀

『ビーズ教室』

- ◆毎月第1・2火曜日/PM1:00~PM4:00
- 毎月第4日曜日/PM1:00~PM4:00
- 毎月第3火曜日(初心者コース)/PM1:00~PM4:00
- 講習費 無料(材料費別途)
- 講師 秋山幸子

『洋裁教室』

- ◆毎月第1・2・4土曜日/PM1:00~PM4:00
- 月謝 6,000円
- 講師 東條千賀

『リフォーム教室』

- ◆毎月第2・4水曜日/AM10:00~PM0:30
- 講習費 1,000円
- 講師 岡崎多枝

『社交ダンス教室(3ヶ月で踊れる入門コース)』

- ◆2月~
- 毎週金曜日/AM10:00~AM11:00
- 講習費 3ヶ月 10,000円
- 講師 チャンススポーツダンスクラブ
徳久譲二 森本幸恵
- 場所 NPO高知県生涯学習支援センター内
- 定員 5名以上~20名

『手編み教室』

- ◆第2・4水曜日/PM1:00~PM4:00
- 第1・3日曜日/PM1:00~PM4:00
- 講習費 無料(材料費別途)
- 講師 井上洋子

『トールペイント教室Marble』

- ◆第1日曜日/PM1:00~PM5:00
- 講習費 1回 3,000円
- 入会金 2,000円
- 講師 池 優子

『トールペイント教室』

- ◆毎月第2・4日曜日/PM1:30~PM4:00
- 講習費 1回2,000円
- 入会金 3,500円
- 講師 長谷川喜美枝

『戸塚刺しゅう教室』

- ◆毎月第1・3火曜日/PM1:00~PM4:00
- 講習費 1回 2,000円
- 講師 大石幸子

『純銀教室』

- ◆毎月第3土曜日/PM1:30~PM4:00
- 講習費 1,500円
- 講師 川村千広
- 材料費 実費
- ※道具は貸し出しいたします。

『ポーセラーツ教室(磁気上総付け)』

- ◆毎月第1・3木曜日/AM10:00~PM0:30
- 月2回講習費 3,000円
- 講師 高橋昌美

『デジカメ教室』

- ◆2月~
- 毎月第2月曜日/PM2:00~PM4:00
- 講習費 全12回 12,000円
- 講師 IPRO 藤田和久
- 場所 NPO高知県生涯学習支援センター内
- 定員 5名以上~10名

『ストレッチ教室 ~動ける体づくり~』

- ◆毎週2回 月・水曜日/PM8:00~PM9:00
- 講習費 月4,000円
- 講師 ボニートスイミングクラブ 松田俊人
- 場所 ヘリオス 高知市横浜20-1
- 定員 30名

『ビギナーサーフィン教室』

- ◆5月1日~10月30日内/AM9:30~PM0:00
- 講習費 1回 2,000円
- 講師 bucci surf lesson 溝渕茂高
- 場所 幡多郡黒潮町浮鞭
- 定員 3名以上~5名

『手作りメガネ教室』(プラスチックメガネ作成)

◆2月～ 毎月第3火曜日(全2～3回)
AM11:00～PM6:00(内4～7時間)
講習費(材料費込) 15,000円
講師 グラシーズ 藤村利要
場所 RTライズ店フリースペース
定員 3名以上～6名

『ラ・ヴィータジュエリークラフト教室』

◆毎年4回 毎月4回不定期に開催
※日・月・木・金曜日をそれぞれ1回ずつ入れます
PM3:00～PM6:30(参加時間は自由)
講習費 1回1,800円
※材料費は使用した分だけ別途必要
場所 ラ・ヴィータ2階
定員 1～10名

『水泳教室』

◆毎週火曜日 夜の部/PM6:00～PM7:15
毎週水曜日 昼の部/PM1:00～PM2:00
講習費 週1回 月3,000円
週2回 月4,000円
※プール入場料自己負担(310円)
講師 ボニートスイミングクラブ 松田俊人
場所 県民プール
定員 20～30名

『茶道教室』

◆2月～
毎月2回 第2水曜日/PM1:00～PM3:00
第4水曜日 PM1:00～PM3:00
講習費 1回 800円
講師 表千家教授 中平愛三子
場所 浜幸はりまや橋店 4F茶室「睡庵」
定員 10名

『絵手紙教室入門コース』

◆3月～6月
毎月第1・第3木曜日/PM1:30～PM3:30
講習費(材料費込) 全8回 8,000円
講師 日本絵手紙協会公認講師 品原佐知子
場所 NPO高知県生涯学習支援センター内
定員 10名以上～20名

『高知新阪急ホテル料理講習会』

◆2月～
毎月1回 水曜日/PM3:00～PM5:00
講習費 食材費実費のみ
講師 和・洋・中 各料理長 各シェフ
和 庄村繁治(ホテル調理長)
洋 甲藤隆則(ホテル副調理長)
川島 豊(ホテル宴会料理長)
中 山本尚高(中国料理料理長)
場所 NPO高知県生涯学習支援センター内
定員 10名以上～15名

『初心者パソコン教室』

◆1月9日～
講習費 各コース全8時間 8,000円
※テキスト代実費(500円程度)
月 AM10:00～12:00 WORD 趣味
PM 1:00～ 3:00 インターネット
火 AM10:00～12:00 超初心者
PM 1:00～ 3:00 デジカメ
木 AM10:00～12:00 WORD 文書
PM 1:00～ 3:00 超初心者
金 AM10:00～12:00 EXCEL
PM 1:00～ 3:00 インターネット
講師 有限会社 トランタン
場所 NPO高知県生涯学習支援センター内
定員 3名以上～15名
パソコン貸出10台まで
持ち込み可(バージョンの確認あり)

『家庭菜園』

◆場所 高知市針木(針木保育園から車で3分)
年間費 1坪300円 1人5坪まで

『カフェぼえむ教室』

◆2月～
毎月1回 第2木曜日(変更もあり)
PM8:00～PM9:30
講習費 500円
講師 カフェぼえむ 松下誠二オーナー
場所 アトラクト(e/m or LARGO)
定員 20名以上～30名

【ボランティア活動】

県下には当センターを含めたくさんのボランティア団体があります。
ボランティア活動に関心のある方は当センターにご相談ください。

NPO高知県生涯学習支援センター 高知県教育センター分館 南棟2F
TEL/088-833-0022 担当 松阪

