

# プラスアルファの筋トレ&脳トレ教室を 開催しました！

「つながり創出による高齢者の健康推進事業～CDC(調布・デジタル・長寿)運動」における活動の一つである、『プラスアルファの筋トレ&脳トレ』教室を7月の14日(金)・21日(金)・28日(金)の3回シリーズで、ふじみ交流プラザで開催しました。

◎昨年2月から今年6月まで5回開催した百楽けんこう講座(オンライン健康教室)に参加された方の中から、オンラインも活用して行うさらに強度の高い運動プログラムに興味のある方10名に参加いただきました。

## ■プログラム内容(休憩含む全90分)

- ①インターバルエクササイズ(45分)  
「筋力運動」と「有酸素運動(ウォーキングやサイドステップ)」を交互に行うことで短時間でも効果的な運動プログラムです。
- ②デジタルウォーキングゲーム(30分)  
床面に投影するマス目を絵柄を足でステップしながら踏んでいくプログラムです。

CDC～調布市つながり創出による高齢者健康増進プロジェクト～

＼体を動かしたい方へ/  
プラスアルファの  
筋トレ&脳トレ！

**参加  
無料**

7月14日・7月21日・7月28日  
(計3回コース/毎週金曜)  
10:00-11:30

会場 プランチ調布 1階 ふじみ交流プラザ

内容① インターバルエクササイズ  
「筋力運動」と「有酸素運動(ウォーキングやサイドステップ)」を交互におこなうことで、短時間でも効果的な運動プログラムです。

内容② デジタルウォーキングゲーム  
床面に投影するマス目と絵柄を、足でステップしながら踏んで進んでいくプログラムです。

体と眼を使って楽しみながらできる新開発のレクリエーションで、転倒予防や認知機能の低下防止もねらいとしています。

お申込み・お問合せ  
電気通信大学 CDC事務局  
080-9524-5035  
(平日10:00～16:00 ※12:00～13:00を除く)  
申込期日：2023年7月4日(火)16時まで  
先着10名様限定！  
お申込みはお早めに

## 準備運動

準備運動として、トレーナーの先生の動きに合わせて、オンライン健康教室でも実施した軽いストレッチを行いました。



以前にオンラインでやった動きです。覚えていますか？



## ①インターバルエクササイズ

シニア向けインターバルエクササイズ動画(15分)に合わせて、運動していきます。3つのパートに分かれているため、1日目は、1・2のパート、2日目は、2・3のパート、3日目は全体パートを通して運動しました。



最初は1つ1つの動きを確認しながらやりますよ！



1日目の様子

3日目の様子



2日目の様子

前回に比べて皆さん動きがスムーズです！！

## ②デジタルウォーキングゲーム

5人ずつ2つのグループに分かれて、順番に床面に指示される絵柄をステップしながら踏んでいきます。

最初に踏み出す足の右・左や、色・絵柄(果物、足番号)の指定があったり、表示スピードも徐々に早くなって行って、頭の体操にもなりました！



青い色の○を踏んで進みます



りんごの絵を踏んで進みます



次はどのマスから？  
段々早くなってきたわ！



足形の数字を順番に踏んで進みます



青い色の○を踏んで進みます

赤い○に「あお」と表示されてる！  
間違えるところだった！！

