

プラスアルファの筋トレ&脳トレ教室を 開催しました！（染地地区）

「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」における活動のひとつである、『プラスアルファの筋トレ&脳トレ』教室を、7月の深大寺地区開催に続き、染地地区でも11月10日（金）・17日（金）・24日（金）の3回シリーズで、多摩川住宅はむね集会室で開催しました。

◎2022年2月から2023年9月まで6回開催した百楽けんこう講座（オンライン健康教室）に参加された方のうち、運動制限のない方や少し強度の高い運動プログラムに興味のある方々（計9名）にご参加いただきました。

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、インストラクターの指導のもと運動しました。このエクササイズは3つのパートに分かれており、徐々に運動の難易度が上がっていくため、3回シリーズの中で動きに慣れていきながら、しっかり体を動かしました。

参加者の声

「シニアに特化したエクササイズ、というのが良かったです！」



*「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

②デジタルウォーキングゲーム

4～5人ずつ2つのグループに分かれて、床面に映し出される絵柄をステップしながら進んでいく運動で、転倒防止や認知機能の低下予防が期待されます。最初に出す足が「右から」「左から」と指示があったり、指定された色や絵柄(果物、足番号)を踏んでいくので、頭と体を両方使って楽しみながら運動していききました。



| | | |
|------------|------------|------------|
| 4-1 あお | 4-2 きいろ | 4-3 あか |
| 3-1 みどり | 3-2 あお | 3-3 きいろ |
| 2-1 あお | 2-2 あか | 2-3 きいろ |
| 1-1 あか | 1-2 みどり | 1-3 あお |

参加者の声

「もっと難しくしてもよかったです。」

「いろいろな色や絵柄が出てきておもしろかったです。」

