2022 年度なないろ通信 1

第１回公開講座を開催しました！

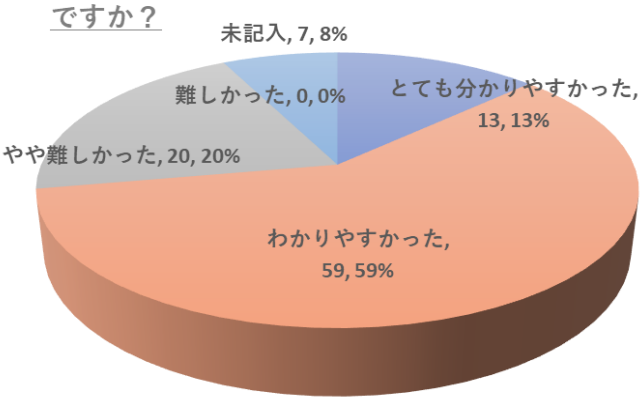
テーマ「ココから体操」

講師：大野芳樹　臨床検査学科准教授

岐阜医療科学大学可児キャンパス

2022 年５月 14 日（土）

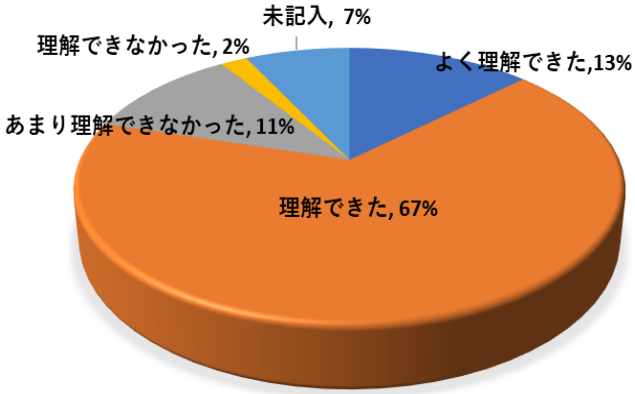
本日の体操についての話は分かりやすかったですか？



個人の感想です

- 体を動かす重要さはよく理解できました。
- 太極拳に似ていて高齢者にあっているような動きで、続けると楽しいと思う。
- 良い汗がかけました。斜めのストレッチの重要性が分かった。
- 継続的になないろで体操を取り入れて欲しい。
- 動画が見づらいので(暗い、眠い)分かりづらかった。台の上で見本を見せていただくとさらに良かった。
- スライドは見にくかったが、身体が伸ばせてとても気持良かったです。

ココから体操は理解できましたか？



地域住民の参加者：56 名　　オブザーバー1 名：可児市高齢福祉課柴田保健師、
大学スタッフ：田中(ひ)、薬袋、橋本、学生ボランティア：３名

コロナ感染症が収束していない中、久しぶりに公開講座を開催しました。

今回は講座の内容が体操という事で、初めて体育館を利用しました。体育館はスクリーンやパソコンの備えがなく、教室で使用するスクリーン等を使用したために、スクリーンが小さく見にくかったのだと思います。また担当者としても、準備や後片付けに学生ボランティアの方々の助けが、心強かったです。今後は会場等を考慮したいと思います。

また、今回ケーブル TV 可児関連会社 2 社の取材がありました。オンエアを楽しみにしたいと思います。次回は「氾濫する健康情報との付き合い方」です。

次回も楽しみにしていてください！　　なないろルーム担当：橋本廣子