

令和7年度豊中市健康づくり支援事業補助金交付事業

シニア健康にここ教室

第9回 太極拳・ニュースポーツなど

2月11日(水) 10～12時 豊中市立中央公民館集会場30名参加

太極拳: 力を入れず身体を動かす(上への伸びや腰から左右に回すなど)緩やかな動きで血行を良くしました。第2の心臓と言われるふくらはぎを鍛える歩き方も教わりました。



その後、4班に分かれて4種目のゲームに挑戦。

スピード・ラダーゲッター: ヒモでつながっている2個のボールをラダー(ハシゴ)に向かって投げ、ボールを3本のラダー全てにどれだけ早くかけられるかを6人一組のチームで競うゲーム。ほとんどの人が初めての経験でしたが、声をかけ合って盛り上がりました。



輪投げ: 9本の輪を投げて、得点板の9本の棒にどれだけ入れるかを今回は競いました。3回ゲームを行いました、だんだん入る輪の数が増え、皆さん表情が柔らかくなっていました。

松ぼっくりゴルフ: ONCCオリジナルのゲーム。ゴルフボールのかわりは松ぼっくり、ゴルフクラブのかわりはプールスティックのついた手作り棒です。思うところに転がらない松ぼっくりの愉快的な動きに笑顔があふれました。



双六: 子どもの頃を思い出しながら、サイコロを振って、「1. 2. …」と数えながらコマを進めました。



🌟 ラダーゲッター1位のチームと各班の双六1位者には、ピカちゅうメダルが送られました 🌟

冷たい雨の日でしたが、グループ単位で身体を動かし、笑顔で声をかけ合うゲームで心も身体も温くなりました。

