



令和4年度
スポーツ講習会

運動意欲を高めるための 脳フィットネスと軽運動

と き：令和4年11月19日（土）
午後7時～
ところ：長与町民体育館

- (1) 軽運動・脳フィットネスに関する情報提供、アイスブレイキング的な交流。
- (2) 椅子を使つてのコンディショニング（体ほぐし）
- (3) スローエアロビック
- (4) 整理運動（ストレッチ・自宅でできるセルフコンディショニング）

講 師：公益社団法人

長崎県エアロビック連盟

理事長 楠本博美先生

（公認インストラクター）

『スポーツ講習会』を開催しました。

11月19日（土）、町教育委員会と町スポーツ協会の共催により、「スポーツ講習会」を開催しました。講師として長崎県エアロビック連盟の理事長で公認インストラクターの楠本博美先生をお招きし、『運動意欲を高めるための脳フィットネスと軽運動』と題して講習をしていただきました。「脳フィットネス」とは、軽い運動によって脳を刺激するというものです。リラックス効果があり、脳の活力がよみがえると言われています。

当日は、町内スポーツ団体の方々を中心に約80名が受講しました。楠本先生から脳フィットネスや軽運動の効果について説明を受けた後、「胸を開く」「体側を伸ばす」「体をひねる」動きを取り入れたスローエアロビックを、音楽に合わせて、楽しく実践しました。継続することで日常を元気に、前向きに過ごすことができ、認知症予防や健康寿命の延伸が期待されます。

