報告

元気ハツラツ健康講座

2月7日　「ダーツ と 輪投げ 」

「ダーツ」は、技術だけでなく、身体の総合的なコントロールや集中力が肝心なスポーツです。運動量は決して多くないけれど、高齢化社会の生涯スポーツとして、認知症効果、リハビリテーションとして、回復効果があります。

参加者の皆さんは「いいところまでは、行くんだけどね」と残念がったり、「初めてしたけど、コツを掴んできたよ」「今、3点差よ」と声をかけ合ったりしていました。

健康推進員さんが得点付けをました。みんなで話し合って決めたチーム名は、桜A、桜B、水仙梅、桃、うぐいすです。

輪投げの輪をふわっと投げたり、真ん中をねえらったり、体を前に傾けたり、試行錯誤しました。

運動の前後には、ラジオ体操、整理体操をして体をほぐします。

休憩時間は、お茶を飲んだり、おしゃべりしたりして楽しみました。
ゲームの途中に「暑い。暖房を止めて」といわれるほど、あたたまりました。