

# 令和8年度 ひばの樹大学第1回学習会 ☆ 事業報告 ☆

日時 令和8年6月12日(金) 13:20~  
場所 金木公民館 1階大小会議室  
講師 健康運動指導士 鬼武由美子先生  
演題 「一生自分の足で! 100年歩ける体力づくり」  
参加人数 25人



握る力が全身の筋肉に連動していることを鬼武先生が説明され、ハンドグリップを使った筋力アップのための手の運動から始まり、その後、椅子に座ったままできる下半身と上半身のトレーニング、最後は足と手を使った有酸素運動を行いました。

足は、「第二の心臓」とも言われ、歩くことで血液の循環が良くなり、脳の機能が活性化することです。毎日歩くことは難しいかもしれませんが、毎日の生活に、家にもできる運動を取り入れ、「100年歩ける身体を作りましょう」と簡単な運動を一時間程度行いました。

鬼武先生のお話も楽しく、音楽も取り入れながらの学習会で、受講生の方々も笑いながらみんなで身体を動かし、楽しい学習会となりました。

学習会の後は、令和8年度初めてのクラブ活動があり、受講生の方々には仲間同士の交流も深めていました。



【第1回学習会の様子】

