

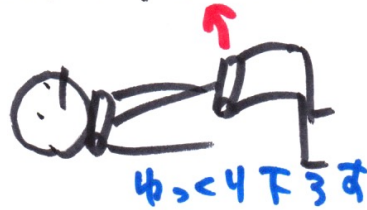
今回の講座は今までの講座とはちょっと違った講座を企画し、ギターコンサート・リハビリ体操を一度に楽しんでいただく講座となりました。

内容は、「リハビリ体操」では姿勢を正しくすることの重要性を詳しく実践を含めた体操で教えていただきながら、途中、季節柄春の歌「さくらさくら」「こいのぼり」「鯉のぼり」「背くらべ」等12曲を「ギターの弾き語り」により、皆様と一緒に大きな声を出して歌いました。大きな声を出すことにより、シニア自身の脳の活性化に繋がるよう元気な声が聞こえました。60名ほど出席した会員さんから大変勉強になり楽しい講座でしたとの声が多く聞かれました。次回は会場を龍華寺の本堂で、ご住職のお話を聴く会を予定しております。以降に講座で配布された資料を添付します。

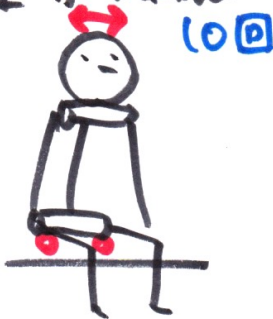
自宅でできる練習プログラム

2024.5.17

1. 腹筋^{10回} 2. お尻上げ^{10回} 3. 腰ひねり^{10回}



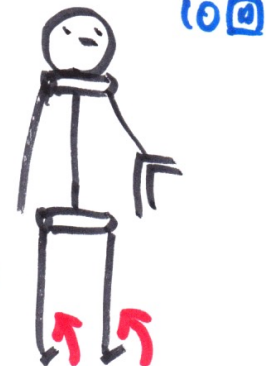
4. 座骨確認^{10回} 5. 背中丸め^{10回} 6. 腰起こし^{10回}



7. 肩まわし^{10回} 8. 肩ストン^{10回}



9. 屈伸^{10回} 10. 足上げ^{10回} 11. 踵上げ^{10回} 12. つま先上げ^{10回}



※あまり無理をせず、自分のペースで、やりましょう。

理学療法士 木村伸浩

町内会や施設など、
イベントの出張講座を承ります。

出張講座 ギタビリ広場

時間：30分～90分程度

内容：ギター弾き語りコンサート

うたごえ喫茶（ギター伴奏）

講義（リハビリ、姿勢、痛み予防）

実演（集団体操、体の使い方など）

※ご要望に合わせて内容を組み立てます。

お問い合わせ先

金沢区民活動センター（金沢区役所2階）

ゆめかもん 電話：045-788-7803



ご依頼実績：みんなの居場所 結(ゆい)、さくらカフェ
(敬称略) 横浜市六浦地区センター、晴嵐かなざわ
金沢文庫エールクリニック、シンシア横浜
金沢区シニアクラブ連合会、つくしの家
堀口長寿会、能見台六丁目町内会
シティ能見台ブロードエア自治会、他

講師：林 伸浩（街の先生、理学療法士）

電話：070-8904-5670 メール：gitabiri@gmail.com