

まほらいな市民大学の様子

令和3年12月10日（金）

## 『こころとからだのまるごと元気体操』

講師 伊那市総合型スポーツクラブ ゼネラルマネージャー  
山 岸 洋 子 氏



山岸洋子さんから『～頭・心・体を整える～』というお話とイスに座りながらできる体操を教えてくださいました。

頭と心のリフレッシュは、「自分と向き合い、自分の力を発揮できるように」「心を今におき、今という瞬間を大事に、人間の脳の働きを育てていくことを大切にしよう」「よかった日記をつけてみよう」といった『マインドフルトレーニング』や『健幸』について話がありました。

ストレッチ体操では、自分のできる範囲で無理なく体をほぐし、手・肘・首・肩・肩甲骨など関節を動かし、体が柔らかくなり、心も軽くなりました。

学生からは「新しい元気体操を体感し、体がとても軽くなりました。心のリフレッシュ法も教えていただき、朝起きた時、夜寝る時の“よかった日記”をつけていきたいと思えます。」「心身共に健康といいますが、普段から意識して脳をもっと使い、生活の中から気づきを大切にして“健幸”につなげていきたい。」といった感想がありました。