

まほらいな市民大学の様子

令和7年12月16日

## 『 健康ピンコロ体操～リンパ操作法～ 』

講師：伊那市地域型スポーツクラブ 操作法講師 城倉 通浩 氏



城倉通浩氏から、楽しい健康づくり体操を教えていただき、心も体もリラックスすることができました。日常生活でよく使う動作で、イスから立ち上がる、イスに座る動きをスムーズに行うコツを教えていただきました。そして次は脳トレで、数をかぞえながら足踏みをし、3の倍数と3の付く数字で手拍子、5の倍数で頭の上で手をたたくといった運動をしました。なかなか思うように手足が動かず、苦労しましたが、脳の活性化にもなり皆の笑顔が溢れました。いつも健康で気分よく幸福に暮らすための「健康の自然法則」の基本運動を行い、足の指先の力を維持していく大切さを学びました。また、「操作法＝呼吸法」であり、自分で無理のないペースで、体の力を抜いてリラックスし、体に効果的な呼吸法をやりました。体操の後はからだが温かくなり、心地よい気持ちになりました。

学生からは、「城倉先生のわかりやすく的確なご指導で大変有意義な講座でした。操作法、呼吸法が特に良かったです。」「気持ちよく体がほぐれました。つま先立ちなど足指の力が入らないことがわかり、鍛えようと思います。」「楽しみながら筋力アップ。リラクゼーション。いろいろ効果があることを知りました。持続していきたいと思います。」といった感想がありました。