

【講師活動 2026/5/17 暮らしの保健】

名前：大淵 裕

【感想】

【暮らしの保健室報告】

今日は暮らしの保健室でした。最初はいずみさんの講義+実技。

人間が4つ足になる過程から足裏のメカノレセプターが大事とのお話。実技として、重心移動での体重位置の認知、割りばしを使った足底感覚の入力。

参加者の皆さんも真剣に取り組んでくれました！

続いて、私の方で『頭と背筋シャキッと体操』と題して、脳トレと円背予防体操を実施。時間の関係で円背予防体操はかなり駆け足になりましたが、脳トレは大盛り上がり。対講師との脳トレや2人ペアの脳トレ、6人程度のグループでの脳トレと参加者の皆さんとの一体感を感じながら行なうことが出来ました！

最後に、特別企画として、舛森先生のお子さんの誕生を祝って、舛森先生のお名前を拝借して、グループであいうえお作文を作成。皆さんの舛森先生への愛を感じる熱い熱い文章が完成しました！

楽しく充実した時間でした。

フラット相談、ちょこっと安心

はこだて
暮らしの保健室

5/17 日

参加無料

後北クリニック2階
9:30 ~ 11:30

リハビリ
講座

頭と背筋
『シャキッと体操』

背筋を伸ばしながら体を動かします
どなたでも安心してご参加いただけます

医師・看護師・リハビリ技師等による
『気がついたら健康になれる場所づくり』ご利用がなくてもお話できたら嬉しいです
問合せ先：はこだて暮らしの保健室
代表 医師 舛森 悠 (kvokui130101@gmail.com)

