

脳トレーニング体操

- 開催日 : 平成26年11月12日19日(水曜日2回)
- 会場 : 埼玉県県民活動総合センター 体育館
- 講師 : 堀内 美佐子先生



口では、「前」と言いながら反対の動作で後に動く。笑いがいっぱいです！



先生のジャンケンに勝つ後出しジャンケン。大きな声を出しながら全身でジャンケンをしていました。



前の人の後ろを歩く「ハイ」の掛声で後ろ向きになり前が交代する「ハイハイ」で前の人の前に行く



足は2拍子、手は3拍子の動き！
とっても脳が刺激されました。

(* ' - ' *) I ^ ^

・・・内容・・・

「脳トレーニング体操」ですので脳に刺激を与えることを目的にしています。「後出しジャンケン」「あっちいってほい」「ステップ&ステップ」などゲームをしながら体を動かし、口を動かし、脳を刺激する。「あんたがたどこさ」のゲームでは、①足踏みしながら②手拍子をする③頭・クロス肩・肩に手を置きながら歌を歌いながら、「さ」の動作も足を「前」「後」「クロス」などバリエーションつけ、楽しく笑いながら行っていました。間違えたことが分かったら笑えばいい・・・それが「脳トレーニング体操」です。

参加の皆様も疲れた様子もなく、1時間30分を動き回っていました。

美人の堀内先生の人柄・指導力の魅力に・・・なぜか男性の受講者が多い講座です！
来年も楽しみにしててください！