

高松市生涯学習センター遊友塾事業

## 天徳先生のおもしろ健康法

### 実施概要

開催日時 平成21年12月19日(土),  
平成22年 1月16日(土),  
平成22年 2月20日(土),  
平成22年 3月20日(土) 10時～11時30分

場 所 高松市生涯学習センター 大研修室

主 催 者 日本ふるさと史会

開催回数 4回

参加者 延べ 25人



### 事業内容

健康、美容、若返りの実現をテーマに、手足の動きや働き、笑いを通して脳の活性化を図るための講座です。日々寝転んで、ちょっと実現できる簡単エクササイズと、声に笑いを交えたおもしろ呪文を唱えることで、リンパや脳の活性化を促し、健康や美容・若返りを目指します。

1～3回目は「ごろねで簡単エクササイズ」、4回目は「おもしろ健康呪文公開」のテーマでエクササイズを学びました。

### 効 果

すべての方々に、ごろねで簡単にできるエクササイズを覚えていただき、リンパの流れや脳の活性化などを体感してもらえたのではないのでしょうか。健康である意味、楽しく過ごすコツなどを理解してもらえたようです。

### 課 題

今後とも老若男女問わず、多くの方々に上記の効果を体感してもらえたらと思っております。

今回は告知等遅くなったこともあり、少数での講座となってしまいましたが、次回機会があれば、この点をふまえた講座にしたいと思っております。