

2024年10月16日（水）バレエ・ストレッチ教室① 美しい姿勢とキレイウォーク
美しい姿勢づくりのための教室がスタート



あ・し・た・で 65歳からの 明日をつくる
堺サンドイッチ
キャンパス



●いつまでも健康で美しくいるために

大人気のカレエ・ストレッチ教室が、フェニーチェ堺で始まりました。講師は田中智子さんです。「姿勢を少しでも改善したい」「趣味の旅行を続けるために健康な体づくりを」と、姿勢や健康を意識されている方が多い印象です。「介護の世界はある日突然やってくる」という先生の言葉を聞き、健康な体づくりへの意識が一層高まったところでストレッチからレッスンはスタートしました。

●自分の身体と対話しながらストレッチ

まずは呼吸を整えること始めます。体がかたいと、せっかく運動をしても効果が小さくなってしまいますので、深い呼吸をくり返して体をほぐしていきます。さらにストレッチの際は「先生の動きを真似するのではなく、『自分の身体を感じて動かすこと』が大切」とのこと。美しい姿勢で歩き続けるために、これから全6回一緒に頑張らしましょう！

事業概要

日程 2024年10月16日（水）
場所 フェニーチェ堺 多目的室
参加者 35名

2024年11月6日（水）バレエ・ストレッチ教室② みんなで身体も心もリフレッシュ



あ・し・た・で 65歳からの 明日をつくる
堺サンドイッチ
キャンパス



●日常でできることから少しずつ取り入れる

「散歩に行くことはハードルが高いけど、前回習った『手のひらを外側に向ける』ことは家の中でも出来るから気づいたときにしている」という会話が聞こえてきました。少しずつ日常に取り入れてくれているみなさん。また「それなら私にもできそう！」と他の方にも良い刺激となっていました。情報交換できるのは、みんなで集まって体を動かす醍醐味です。

●指先も気を抜かず美しく

バレエ・ストレッチでは、『力を抜く』ことが大切です。自分の骨や関節を感じながら身体を起こしたり、ゆっくりと動かしたりしていきます。今回は、白鳥のような動きや振りをつけるなど、新しい動きも学びました。「指先まで美しく」を意識することで、バレエらしくなりみなさんの気持ちも高まります。表情もどんどん優雅になっていました。

事業概要

日 程 2024年11月6日（水）

場 所 フェニーチェ堺 多目的室

参加者 36名

2024年11月20日（水）バレエ・ストレッチ教室③

みんなで体を動かして身も心もリフレッシュ



あ・し・た・で 65歳からの 明日をつくる
堺サンドイッチ
キャンパス



●骨から動かすのは、体への負担を減らすため

レッスン前の時間にも、前回学んだ足指のマッサージをする方、先生に質問をされる方もおり、レッスンへの熱が高まってきています。今回もストレッチからスタート。内ももを鍛えると、膝が痛くなりにくく、O脚にもなりにくいそう。身体の構造を理解しながらストレッチします。

●ストレッチではリラックス、ウォーキングではワイワイ楽しく！

続いてはウォーキング。先生から個別にアドバイスがあると、「頭では分かってるんだけどな〜」「わかるわかる、難しいよね」と笑い、励まし合うみなさん。先生から「よくなっていますね」とほめられるとうれしそうな表情。「次まで保てるように頑張ります！」ときれいな姿勢を写真に収める方も。3回目ということもあり、回を重ねるごとに歩き方がどんどん綺麗になっているのがわかります！最後にはダンスも行いました。

事業概要

日 程 2024年11月20日（水）

場 所 フェニーチェ堺 多目的室

参加者 31名

2024年12月4日（水）バレエ・ストレッチ教室④ 自分の体をよく研究する事が大切！



●ちょっとした意識で体が楽に

今回は「体重を乗せる位置によって歩きやすさが変わる」ということを実感。土踏まずに体重を乗せていると、かかとを上げるのに力があるけれど、足裏のボール（足裏前方）に体重を乗せていると、かかとも上げやすくしっかりと床を蹴ることができるそうです。「みんなできるはず！正しい場所が分からないだけ」「自分の体をよく研究することが大事！」と先生のお言葉で、みなさんの姿勢もがらりとかわりました。

●体だけでなく頭もフル活用

毎回恒例のダンスパートでは、先生の見本なしで踊ってみることに。「こうやったっけ？違う気がする」「わからんね～」と笑顔のみなさん。先生いわく「思い出すようにすることで脳トレにもつながる」そうです。マルチタスクで、頭も体もしっかり使った時間を過ごしました。

事業概要

日 程 2024年12月4日（水）

場 所 フェニーチェ堺 多目的室

参加者 23名

2024年12月18日（水）バレエ・ストレッチ教室⑤ 体の仕組みを理解してストレッチ



あ・し・た・で 65歳からの 明日をつくる
堺サンドイッチ
キャンパス



●腹筋はどうして持続しないのか？

腹筋を入れてもすぐに忘れて姿勢が悪くなってしまふ…というお悩みをお持ちの方に、先生から「腹筋を持続させるには、腰椎をやわらかくすることが大事」とアドバイス。筋肉をつけることとストレッチは、一見、別のことのように思いますが、つながっているんですね。先生からは、「講座が終わってもきれいな姿勢を維持できるように、何か一つでも自分の中に吸収してください」とお話がありました。

●日常生活と切り離せない「歩き方」

自分の歩き方を見る機会はなかなかありませんが、鏡や動画を見て自分の姿を確認することが姿勢改善の第一歩！ウォーキングパートでは、「足が外に開いている」「体重が後ろに乗っている」など、個別アドバイスがありました。次回はいよいよ最終回。ますます美しい姿勢になっていきそうですね。

事業概要

日程 2024年12月18日（水）

場所 フェニーチェ堺 多目的室

参加者 21名

2024年12月25日（水）バレエ・ストレッチ教室⑥
この先も「美しい姿勢」を保てるように



●2か月間にわたるレッスンも、今回で最後

10月から始まったバレエ・ストレッチ教室も、いよいよ最終回。いつもより少し華やかに…！をテーマに、スカートやリボンなど、多くの方がおしゃれをして会場へ！レッスンが始まるまでの間、足指をマッサージして待っている方が増えたり、先生への質問が止まらなかったり、全6回の講座で姿勢への意識がより高まってきたように思います。最後のダンスも、指先まで意識を向けてしっかりと笑顔で踊り切ることができました！

●姿勢を意識するようになった方がたくさん

「バレエ・ストレッチ教室を機に、日常でも姿勢を意識するようになった」「もう諦めていたけど今からでもO脚を直していきたい」「できなくてもがんばろうとする自分が楽しかった」と、たくさんのうれしい声を聞くことができました。今後も美しい姿勢を保てるように、講座で学んだことを日常に取り入れてくださいね。

事業概要

日 程 2024年12月25日（水）
場 所 フェニーチェ堺 多目的室
参加者 23名