

(報告) 令和2年度 生涯学習大学 オンラインでふじさわ学べるカフェ 第1弾

## 「ココロもカラダもリフレッシュ♪」

藤沢市生涯学習人材バンク登録講師お二人を講師に迎え、**オンライン会議ツール「Zoom」**を使い、初のオンライン講座を開催いたしました。参加者には事前にインターネット接続されているパソコンやタブレットをご用意のうえ、ご参加いただきました。

「会場に行かなくても気軽に参加できる」「自宅だと時間がセーブできて3密もない」「出かけにくい状況なのでありがたい」等のお声をいただきました。

### 第1回 7月25日(土) 笑いヨガで幸せ・免疫力アップ (佐々木 康憲氏)

前半は笑いヨガに取り入れる腹式呼吸の説明・笑うことによる心身への効果などの講義を受け、後半は実際に声を出して笑いヨガを実践しました。笑いながらリズムに合わせた手拍子、両腕を挙げたりランニングポーズをしたり歌を歌ったり。軽いストレッチも取り入れた動きを繰り返すことで血流が良くなりからだ全体がポカポカしていきました。受講者からは「楽しく参加できました」「先生のように元気に歳を重ねていきたいと思いました」等の感想をいただきました。



### 第2回 8月1日(土) 夏バテ予防に簡単ゆるりと体操 (矢野 哲平氏)

前半は熱中症の原因・マスク熱中症の症状・夏を乗り切る予防法として「食事」「睡眠」「運動」の必要性についての講義を受けました。後半はお家でも気軽に簡単にできるストレッチ・深呼吸のレッスンを行いました。両手を使い、ゆっくりと頭～顔～首～鎖骨～肩～腕～腰～足にかけて気持ち良くほぐしていきました。受講者からは「頭や顔のマッサージは特に気持ち良かったです」「腰痛で運動を中止しておりタイムリーな講座だった」等の感想をいただきました。



ご参加いただいた皆様・講師の先生方 お疲れさまでした。  
ありがとうございました。