

学級委員会だより

平成28年11月22日
大島小・中学校PTA
学級委員会

講演会の感想（アンケートより）

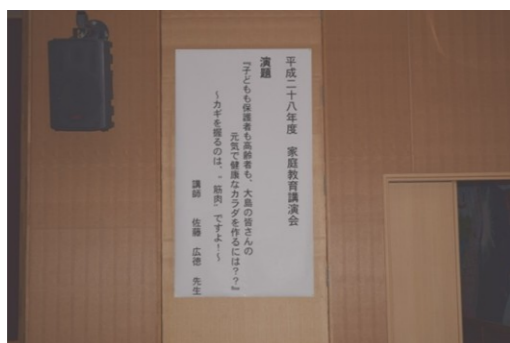
PTA家庭教育講演会11月4日（金）

演題『子どもも保護者も高齢者も、大島の皆さんの

元気で健康なカラダを作るには??』

～カギを握るのは、“筋肉”ですよ！～

講師 佐藤 広徳 先生



☆筋肉の仕組みと機能、そして身体の動きとの関係がよくわかった。筋トレの意外な効果を初めて知った。筋肉を落とさない努力を心掛けたいと思います。（地域の方）

☆筋肉のことなど、この年になると考えることなく仕事をして、帰ると筋肉痛で、毎日主婦業をいかにさぼるか考える毎日でしたが、このトレーニングを3カ月だまされたつもりでやってみたいです。良いお話をありがとうございました。（小学校保護者）

☆データや写真を用いて講演していたのでわかりやすく、頭に残るものだった。筋トレしようと思った。明日からか明後日からか・・・（小学校保護者）

☆すごくためになりました。子どもと一緒にきけてすごく良かったです。筋トレの重要性がよくわかりました。ぜひ、しようと思いました。あっという間に時間が過ぎました。また、先生の高校バレーのビデオナイスでした。（笑）（中学校保護者）

☆メタボ予防、認知症予防のためには、筋肉を鍛えることが大切だということがよくわかりました。また、歩くだけでは筋肉は鍛えられないということは意外でした。ありがとうございました。（学校職員）

☆子どもから大人まで、分かりやすく筋肉の話をしていただきとても役にたちました。先生もバレーボールをされていたということで、バレーをやっている中学生にとっても身近に感じて興味を持って一生懸命聴いていたようでした。（学校職員）

★お忙しい中、52名の方々に参加して頂き、今年は、子どもから大人までを対象に、「筋肉について」のお話をさせていただきました。中学生はバレーボールをしていることもあり真剣に先生のお話を聴いていたと思います。また、大人の方も筋トレをぜひ実践したいという声がたくさんあがっていました。

みなさん～、筋トレやってますか?? 老後のためにも明日から、がんばりましょう!! ありがとうございました。（大島小・中学校学級委員会）