



到着すると講師が元気に迎えてくれます。

自宅で血圧を測ってきていない人はレッスン開始前に計測。健康状態を確認します。

講師や仲間と会話しながら開始時間まで過ごします。



まずは脳トレと準備運動。

講師の楽しいリードもあり、和やかな雰囲気の中で行われています。参加者それぞれ得意不得意がありますが、細かいことは気にせずに、苦手なことも笑い飛ばしながらチャレンジしています。



グループワークの時間です。
この日のテーマは「私が人に教えることができること。」
2グループに分かれて考えます。

テーマを聞いて、「難しい～！」という声が上がっていましたが、お互いに話を引き出し合い、とても盛り上がりました。
手芸・スポーツ・介護・競馬場案内など、仲間のたの新しい一面を知ることができました。



最後にeスポーツ。
たくさんのゲームの中から、やりたいゲームを選びながら対戦。もぐらたたき、自動車レース、玉入れなどを楽しみました。



締めくくりは「リバーシ(オセロ)」。
チームの仲間のアドバイスを聞きながら、石を置きます。



★脳トレで楽しく頭をほぐしたり、グループワークを通して自分自身を見返す時間があったりと、もりだくさんのプログラムです。

★参加者同士の交流が多い内容なので、コース終了後もゆるくつながり続けることができるといいと思います。

④eスポーツ&脳トレコース(@ルネサンス武蔵小金井)