

平成29年7月～平成30年2月実施 講座レポート

出前講座 シニア元気倶楽部

あなたの活動を応援します

若林区中央市民センター

●講座のお問い合わせ (9:00～17:00)

TEL 022-282-1173

●施設利用のお問い合わせ (9:00～21:00)

TEL 022-282-1171

指定管理者(仙台市教育委員会指定)
公益財団法人仙台ひと・まち交流財団

「シニア元気倶楽部」は、普段市民センターまで足を運べない方々にも気軽に参加いただけるよう、地域の集会所などで開催する出前講座です。
レクリエーションインストラクターの加藤淳子さん指導による軽体操、日本笑い学会出前講師の児玉悟さんによる講話などで、地域の方々の楽しい交流の場となりました。

◆7月25日(火)10:00～11:30 会場：大和中倉町内会館 参加者 14人
連 携／大和蒲町地域包括支援センター

♪内容♪

◆「軽体操・レクリエーション」

講師 レクリエーションインストラクター
加藤 淳子 さん

講師の動きに合わせて、一緒に音楽に乗って輪になって踊ったり、チーム対抗の玉入れや勝ち抜きジャンケンゲームなど、みんなで楽しく体を動かしながら、リラックスした雰囲気の中で脳トレも行いました。



◆2月20日(火)10:00～11:00 会場：遠見塚好日庵 参加者 13人
連 携／遠見塚地域包括支援センター

♪内容♪

◆「我ら笑楽生～笑って楽しく生きよう」

講師 日本笑い学会出前講師
児玉 悟 さん

講師の軽妙なトークで、笑顔いっぱい講座がスタートした後は、軽く体を動かしたり、折り紙で紋切型を作ったり、チーム対抗でタワー積み上げゲームを行ったりと盛りだくさんの内容で、あっという間に時間が過ぎた講座となりました。



アンケートより

- *和気あいあいの中、先生の指導で楽しく運動できました。
- *講座の場所が近くで良かった。
- *元気をもらいました、脳トレにもなりました。
- *とても参考になりました。
- *楽しくて時間が早く感じました。

