

平成 29 年度 4 月～2 月実施 講座レポート

南小泉老壮大学

健康コース (全 11 回)

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・まち交流圏

「南小泉老壮大学健康コース」では、月 1 回第 4 水曜日 (原則) 10 時から 11 時 30 分まで、歴史・健康・音楽・暮らしなど幅広い分野を 11 回にわたり学習しました。全体で出席率はおよそ 8 割弱、受講生の皆さんは一年を通して学習に意欲的に取り組みました。

① 4/26 開講式・オリエンテーション 出席 71 人



講師

松本 秀子 氏

② 5/24 実技「ロコモ体操で元気に」 出席 68 人



講師

松本 秀子 氏

③ 6/28 講話「ふるさと仙台の歴史をたどって」
出席 60 人



講師

仙台市教育局文化財課
高橋 和也 氏

④ 7/26 講話「心地よいくらし (収納術)」 出席 60 人



講師

くらしゆとりすと
歌川 えつこ 氏

⑤ 8/23 講話「口腔ケアを学ぶ」 出席 60 人



講師

仙台オープン病院
口腔管理センター長
園部 英俊 氏

⑥ 9/27 講話「大年時界限の案内」 出席 60 人



講師

東北工業大学
名誉教授 松山 正将 氏

⑦ 10/25 実技「みんなで歌おう」 出席 60 人



講師

岩瀬りゆう子 氏

⑧ 11/22 実技「健康イス体操と筋力アップ運動」
出席 57 人



講師

みちのくフィットネスクラブ協会
一戸 祐介 氏

⑨ 12/20 講話「水道水を美味しく飲むコツ」
出席 48 人



講師

水道局水質管理課
中川 卓哉 氏

⑩ 1/24 公開講座 新春コンサート
～ピアノ・チェロ・フルートのアンサンブル～ 出席 42 人



演奏

アンサンブル・プティファールの
皆さん

⑪ 2/28 記念講話「介護予防で元気な毎日を」
閉講式 出席 54 人



講師

遠見塚地域包括支援センター
所長 早坂 恵美 氏

アンケートより

- * 毎月の講座を大変楽しみにしていました。いつも内容の濃い勉強をさせていただきました。
- * 仙台や身近な歴史を教えてもらえて楽しかった。政宗についての理解が深まった。
- * とてもわかりやすく自分の体、健康について意識しました。
- * 皆さんと一緒にする体操や、歌が良かった。
- * 講師に素晴らしい方が多かった。欠席した回が残念です。
- * もう少し体を動かす講座を多くしてほしい。
- * 実生活に取り入れる事ができた。

