

平成30年4月～平成31年2月実施 講座レポート

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

南小泉老壮大学 健康コース

「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分まで健康づくり・文学・気候・暮らし・音楽などをテーマに、11回にわたり学習しました。出席率は、7割～9割程度で、受講生の皆さんは意欲的に学習に取り組み、交流を深めました。

①4/25 開講式・オリエンテーション 出席 65人

②5/23 講話「生前整理はじめてみませんか」

講師 生前整理アドバイザー
河野 てい子氏

出席 66人



③6/27 講話「笑いは最高のエネルギー」

講師 日本笑い学会東北支部
千葉 俊一氏

出席 61人



④7/25 実技「ヨガの呼吸法でストレッチ」

講師 リハビリデイサービス nagomi
齋藤 直喜氏

出席 57人



⑤8/22 講話「心と身体の健康づくり」

講師 仙台オープン病院
進藤 百合子氏

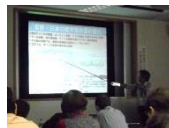
出席 61人



⑥9/26 講話「東北地方における気候の変化」

講師 仙台管区気象台
上原 浩之氏

出席 57人



⑦10/24 講話「鲁迅の文学と仙台」

講師 仙台文学館
庄司 潤子氏

出席 57人



⑧11/21 講話と実技「転倒予防体操」

講師 宮城県理学療法士会
伊藤 宏一氏

出席 59人



⑨12/19 講話「悪質商法にご用心」

講師 仙台市消費生活センター
斉藤 由美氏

講演「大人のための読み聞かせ」

講師 読み聞かせボランティアのほほん

出席 52人



⑩1/16 公演「合同公開講座 新春コンサート」

講師 ヨーデル・チロリアン

出席 健康コース 52人
全体 150人



⑪2/27 講話と実技「おしゃべり」音楽会2019」

講師 脳キラッとなとりの会

閉講式 式辞・修了証授与・
受講生代表謝辞

出席 53人



受講生感想より

- ・日々の生活に欠かせないものばかりで、これからの生活に活かしていきたい。
- ・一年間あっという間に終わった。とても楽しかった。
- ・声を出して脳を活用して、大変良かった。
- ・健康体操等をもっと多く取り入れてほしい。
- ・リフレッシュできることが多々あった。
- ・月毎に変化のある内容で楽しめた。
- ・これからも健康でいられるための良い勉強になった。
- ・転倒予防、毎日できるちょっとした運動等、教えてほしい。
- ・年令のせい、体を動かしたり声を出したりすると元気になる。