

令和6年度 地域キャンパス講座【上北地区】実施報告書
健康寿命を延ばそう～フレイルに負けないぞ～

1. 講師 関下 和彦 (スポーツプログラマー)
2. 日時 令和6年11月20日(水) 10:30～11:45
3. 会場 横浜町立公民館(ふれあいセンター)
4. 参加者数 37名
5. 内容
 - ・健康寿命を延ばすための知識
 - ・ // 簡単な体操、日常のトレーニング 等
6. 実際の様子



- ・実年教室の最終回の講座ということもあり、事務局の予想を上回る多くの方々が参加した。
- ・講師のユーモアあふれる語り口に引き込まれ、参加者は終始笑顔で手軽な体操や筋トレ・脳トレを行っていた。
- ・帰り際、「体が軽くなった」「これからも続けたい」等と話す参加者が多く、充実した内容だったことがうかがわれた。