

令和5年度 地域キャンパス講座【三八地区 八戸市】実施報告書
講座名：健康講座「健康寿命を延ばす」

- 1 講師 関下 和彦（健康運動指導士、スポーツプログラマー等）
- 2 日時 令和5年 7月19日（水）13：30～15：30
- 3 会場 八戸ポータルミュージアム はっち
- 4 参加者数 41名
- 5 内容

- ・前半は、健康寿命を延ばすための秘訣について、パワーポイントを活用しながら、だじゃれをまじえながらの楽しい説明があり、受講者は笑いながら頷いたり、興味深く聞いたりしていた。
- ・後半は、その場でできる簡単な体操を立ったり座ったりしながら行った。参加者は自分の年齢に合わせて体を動かし、健康な体づくりの大切さを実感していた。
- ・講師の巧みな話術と、家庭内で無理をせずにできる簡単な体操の実践が功を奏し、参加者にとって有意義な時間となったようだ。

