

令和6年2月27日

令和5年度 あおもり県民カレッジ 下北地区地域キャンパス講座  
むつサテライトキャンパス公開講座 実施結果報告

## 由美ちゃん先生としゃべって！笑って！動いて！ ～頭と身体のエクササイズで目指せ介護予防～

- 1 講 師 齊藤 由美子 (シナプソロジー®研究所公認シナプソロジー®インストラクター)
- 2 日 時 令和6年2月27日(火) 13:30～15:00
- 3 会 場 むつ市中央公民館 講堂
- 4 参加者数 5名
- 5 内 容

- ・前日からの大雪で、むつ市は今季最大の積雪 53 cmを記録。「雪で出かけられな  
いため欠席」の連絡が当日2件あった。
- ・参加者は、先生のお手本通りにはできず、間違えることで笑いながら楽しく  
シナプソロジーを体験していた。
- ・参加者は少なかったものの、ゲームでは大きな声で数をかぞえたり、花や野菜  
の名前を出し合うなど楽しんでいた。

