



市民自主企画講座

みんな' S

ジャズダンスで体を動かし元気に笑顔に!

『ジャズダンスを通じて健康づくりと仲間づくり』を目的に、ジャズダンスインストラクターの小山彰子氏を講師にお迎えして、全3回の講座を行いました。受講者からは、

- 楽しく体を動かせました。これをきっかけに、続けたいと思った。
- ストレッチの時間を長くとってくれていたところが良かった。
- 久しぶりに踊れて良かったです。保育付きが嬉しい。



- 楽しく身体を動かすヒントがあった。
- みんなで動く楽しい!!

などの感想があり、好評でした。

また、講座終了後に「みんな' S」に参加したいという方もいらっしゃいました。

PPK(ピンピンコロリ)

生きがいのあるシニアライフを求めて

NPO法人シニア大楽 阿奈靖雄氏に「老後の生きがいとは何か(全2回)」の講演を、市健康体操連盟顧問 竹島さる氏には「健康体操で心身のリフレッシュを!(1回)」と題して健康体操を行いました。受講者からは、

- 講演では、講師本人の事例を取り上げていて、とても分かりやすく勉強になりました。前向きに自分の毎日の生活の中で行える事をやる大事さがわかりました。
 - 認知症が気になる時に、心の健康と体と脳を使う健康体操は良かったです。
 - PPK講座で教えていただいたことを、地域の会員さんと共有できたら嬉しいです。
- 等の声が寄せられました。

