

令和3年度 仙台管内社会教育拠点施設（公民館等）訪問

名取市 高館公民館 「長生大学」

高館公民館では「長生大学」の第3回「みんなで元気に！長生き体操」を視察させていただきました。講師は佐々木早苗さん。名取市の他の公民館でも体操教室の講座を行っています。「長生大学」は全7回。健康を目的とした体を動かす講座が中心ですが、移動研修など地域の方々にとって魅力的な講座となっています。対象は60歳以上で4月に一括で申込みを行っています。



タオルを使う体操や、先生のリズムに合わせて体を動かす体操など、「いきいき健康生活」をテーマに受講者は体を動かしていました。

手や足を動かす体操が中心でしたが、受講生の皆さんは一つ一つ丁寧に取り組み、普段あまり動かしていない部分も精一杯動かしました。「健幸生活」は、「脳の健康づくり」につながるということで、受講生は真剣に参加している様子が見られました。

※「健幸」は講座の中で使用されていた言葉です。

