

## 公開講座「からだもこころも生き生き健康生活 ～体験！いきいき健幸体操～」を開催しました！

心身ともに健やかに過ごせる体づくりを目指した「いきいき健幸体操」を行いました。具体的なプログラム内容は、ストレッチ、フットケア体験、転倒予防体験、認知症予防体験、身体知維持向上体験でした。体操後は、18名の受講生より多くの質問がありました。



講師  
原村 幸代 助手



講師  
串間 敦郎 教授



### 【受講者のアンケートより（一部）】

「直接教えてもらえてよかったです」「久しぶりに友達と会えて楽しい1日でした」「普段使わない身体を動かしてよかったです」「疑問に思ったことを串間先生にご指導いただきとてもよかったです」「健康のため意識して身体を動かそうと思いました」など