

令和7年度 あおもり県民カレッジ 西北地区地域キャンパス講座（五所川原市・金木）
実施報告書

健康講座「全身運動で心も身体もリフレッシュ！」

- 1 開催日時：令和7年6月13日(金) 13:20～14:50
- 2 開催場所：五所川原市 金木公民館
- 3 講師：鬼武 由美子（おにたけ健康体操 代表）
- 4 参加者数：37名
- 5 主な内容
 - ・椅子に座りながら全身を動かす簡易な体操が主だったので、受講者は音を上げることなく、楽しみながら最後まで運動に取り組んでいた。
 - ・休憩時間がほとんどなかったが、体操の合間に挟まれる講師の軽妙な語りに操られながら受講者は90分飽きることなく体を動かしていた。
- 6 写真

