

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・市浦）
実施報告書

無理なく動いて筋力・体力・健康維持

- 1 開催日時：令和7年6月25日(水) 13:30～15:00
- 2 開催場所：五所川原市 市浦コミュニティーセンター 大ホール
- 3 講師：齊藤 由美子（シナプソロジー研究所公認インストラクター）
- 4 参加者数：19名
- 5 主な内容
 - ・椅子に座っての簡単な全身運動、立って歩きながらグループを作る運動など、タイトル通り無理なくできる運動を通し、受講者は運動する楽しさを味わっていた。
 - ・脳を働かせながらの運動（シナプソロジー）をすることで、思い通りに体の各部分（手や腕、足など）を動かさないながら、受講者は笑顔になり、運動に親しんでいた。
- 6 写真

