

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

無理なく楽しく体を動かしましょう

- 1 開催日時：令和7年7月16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：山田 練子
(公益財団法人) 日本レクリエーション協会レクリエーションインストラクター
- 4 共催先：五所川原市教育委員会
- 5 参加者数：20名
- 6 主な内容
 - ・椅子に座っての簡単な全身運動、無理なく楽しく音楽に合わせてストレッチ。
 - ・「きよしのスンドコ節」や吉幾三の「俺ら東京さ行くだ」に合わせての運動、受講者は運動する楽しさを味わっていた。
- 7 写真

