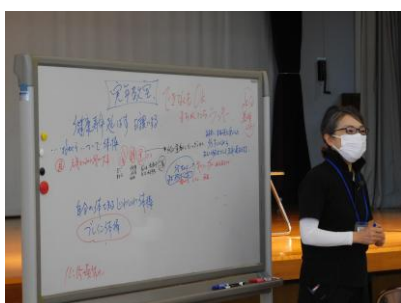


令和7年度 あおもり県民カレッジ 上北地区地域キャンパス講座（横浜町） 実施報告書

健康寿命を楽しく延ばす！日課にするナガラ体操、自分をしるジワジワ体操

1. 講師 中村 真由美（介護予防士・レクリエーション介護士）
2. 日時 令和7年11月19日（水）10：30～12：00
3. 会場 横浜町立公民館（ふれあいセンター）
4. 共催 横浜町教育委員会
5. 参加者数 36名
6. 内容
 - 健康寿命を延ばすための食・睡眠・運動についての話
 - // ナガラ体操、ジワジワ体操
7. 実際の様子



- ・高齢者の日常生活にありがちな場面をとらえ、津軽弁を交えながらの講師の話はとてもわかりやすく、受講者は無理なく楽しく簡単な運動を行っていた。
- ・2年前の講師の指導を覚えていて楽しみにしていた受講者も多く、終始和やかな雰囲気の中、講座が行われた。