

令和 8 年度 あおもり県民カレッジ 下北地区地域キャンパス講座（むつ市）
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、自分を知るジワジワ体操

- 1 開催日時：令和 8 年 6 月 24 日(水) 13:30～15:20
- 2 開催場所：むつ市中央公民館 講堂
- 3 共 催：むつ市民大学
- 4 講 師：中村 真由美（介護予防士・レクリエーション介護士）
- 5 参加者数：31 名
- 6 主な内容
・「できなくても OK、まちがったらラッキー」を合言葉に、「ナガラ体操」「ジワジワ体操」といった日常生活に取り入れやすい体操を行いました。津軽弁を交えた講師の話は分かりやすく、また、やる気にさせるパワーがあり、受講者は、終始笑顔を見せながら無理なく楽しく身体を動かすことができました。講師は、続けることで効果がでる。自分の体にあった体操を見つけて欲しいと話しました。

7 写 真

