

七飯老人ニュース

2024. 5. 29 発行:七飯老人大学事務局

令和6年度七飯老人大学が開講

5月9日、七飯老人大学が開講しました。新・再入学者10名を迎え、現時点の学生数は61名です。これから、来年2月6日の閉講式まで、多様な分野の全28講座に特別講座を加えた学習活動のほか、自治会活動、クラブ活動などを通して、「健康づくり」「つながりづくり」「生きがいづくり」に励みます。自分のペースで、無理せず楽しくを大事にしながら。

第2回講座「自治会総会・班会議」で老大会が本格始動です。



↑総会の後、4会場に分かれて最初の班会議が行われました。↑

総会では、新しい自治会三役が承認されました。8人の代表によるクラブ紹介では、「我がクラブへどうぞ!」「一緒に楽しみましょう」など、工夫を凝らしたスピーチが続きました。今年度は、久しぶりに班替えも行われ、新たな仲間と、新たな気持ちで学生生活がスタートしました。

第3回講座「いきいき健康運動①」[講師]健康運動指導士 新開谷 春子氏



いきいきとした毎日を笑顔で過ごすためには、心身ともに良好な状態であることが大切です。今講座では、様々なストレッチや体の動かし方を実践することを通して、心と体をほっこり、すっきりさせる運動をしました。また、「口は健康の入り口」と題し、ミニ講義と口や舌のトレーニングを行いました。最後は、「手のひらを太陽に」を手話の動きを取り入れながら大きな声で歌いました。
○今日の運動は、家庭の中でもでき、ちょっとの時間があれば取り組めるので大変参考になりました。
○今までと変わったストレッチ、口、舌を動かすととても楽しく良かったです。



七飯町老人大学與田敏樹学長のユーモアあふれる式辞に続き、工藤副町長、木下町議会議長から励ましのご祝辞をいただきました。



○新入学生が増えて良かったと思っております。皆様と仲良く楽しく意義のある学生生活を送りたいと思っております。
○今日を楽しみにしておりました。新しい仲間と元気で楽しく過ごしたいと思っております。気持ちが引き締まる開講式でした。