

七飯老大ニュース

2021. 5. 31 発行:七飯老人大学事務局



老大の講座が本格的にスタートしました。健康運動指導士の
新開谷春子氏を講師にお迎えしての実技講座「元気に体を動か
そうⅠ」です。音楽に合わせた多様な動きや、ペアになったの
反応運動などを通して、日頃の運動不足の解消と心身のリフ
レッシュを図ることができました。「ココロもカラダもほっこ
り」した75分間でした。

コロナの自粛生活の中、カラダをよく伸ばせました。

受講生の声

コロナ禍の中、ひっそりと下を向くことが多かった
ので、胸郭を開いて気持ちよかったです。

第3回講座 (2021. 5. 27)

「元気に体を動かそうⅠ」

講師 健康運動指導士 新開谷 春子 氏

「健康維持」は、豊か
な人生を送るための最
重要テーマです。

今日の学び、今日の
爽快感が、明日への活
力となりますように。

運動不足を実感して
いる中、毎年楽しみにして
おります。体調が整うと気
持ちも明るくなり、う
れしさ倍増です。

