

七飯老人大学ニュース

2022. 5. 31 発行:七飯老人大学事務局

5月19日の第2回講座は「自治会総会・班会議・クラブ会議」でした。七飯老人大学の年間講座や班活動、クラブ活動を含む自治会活動について確認しました。役員さんや班長さんのスムーズな進行により活発



な話し合いが行われました。また、自治会三役の改選も行われ、仙石紘会長をはじめ、藪下義晴副会長、若狭雅澄副会長、渡部はな副会長、竹内熱志監事、小野正子監事に引き続き自治会三役を務めていただくことになりました。

令和4年度七飯老人大学が開講しました。



今年度、七飯老人大学は、11名の新入学生を迎え、全学生56名でスタートしました。式典は、厳かな雰囲気の中にも、「いよいよ始まるぞ」という期待に胸を膨らませた学生たちの晴れやかさに満ちあふれていました。

與田敏樹学長は式辞の中で、「夢があるからこそ人は努力する。夢を持つことが今を楽しく生きるための第一歩です。老人大学は、その夢を持つことのきっかけになることは間違いありません。」と語り、老大での充実した学びに期待を寄せました。

第3回講座
元気に体を動かそう①
(2022.5.26)
講師:健康運動指導士
新開谷 春子氏
体にも、心にも、脳にも、適度な刺激が心地いい。楽しく運動、ほっこり気分。



<受講者の声> アンケートの記述から

- 椅子に座ったままでの運動はとても良かったです。脳トレもできて有り難かったです。頭蓋骨の骨量と姿勢、大切ですね。初めて知りました。
- 厳しい動きではありませんでしたが、ほどよく汗ばみ気持ちよかったです。
- 久々に運動して体が楽になりました。頭蓋骨のお話良かったです。
- 理論(頭蓋骨、背骨の説明)と実技を兼ね備えた中身の濃い講座でした。
- いつでも、どこでも楽にできる新開谷春子先生の体操大好きです。アップテンポのミュージックで健康アップ!!

