

七飯老人大学 ニュース

2022. 10. 11 発行:七飯老人大学事務局

第16回講座「暮らしの安心～お金のこと～」(9/29)

受講者の声

- 具体的でわかりやすく家に帰ってじっくり、もう一度読み直し、自分なりに納得いくまで勉強しようと思います。
- 最近、雑誌等でよくライフプランや貯金簿の記事を見かけます。今日のお話では、なるほどと思うこともあり参考になりました。
- 必要になった時、すぐに使えるお金があれば一番幸せです。お金は、老後に健やかに過ごせる環境を整えるのに使うのがいいとのこと。賛成です。

北海道金融広報アドバイザーの磯恵美子氏を講師にお迎えし、「高齢者の活きたお金の使い方・残し方」について講演していただきました。

受講者の声

- 最高のフィットネス運動でした。心身ともにリフレッシュしました。
- 体のバランスが悪いのが気がつきました。筋力をつけて片足立ちを練習します。
- 初めて「ふまねっと」をやってみました。結構難しかったです。北海道から発信されて、今やハワイまで行っているとは知りませんでした。北海道、すごい！
- 思うように動かない体と頭がまどろっこしかったです。楽しい時間でした。
- 歩く難しさ、足の力もなくなり理解力も衰え、口だけは達者になる自分がもどかしい。

第17回講座「ふまねっと運動」(10/6)

町社会福祉協議会の丸山恵司氏と4名のふまねっとサポーターのみなさんの指導で、80分間ず〜っと、笑いと声と「がんばれ〜！」「すご〜い！」「イエ〜イ！」の声で、会場全体にあふれていました。ふまねっと運動には歩行機能や認知機能の改善効果だけでなく、心のリフレッシュ効果も絶大！・・・と思いました。



「ふまねっと運動」で楽しく健康づくり・絆づくり

