

七飯老大ニュース

2023. 1. 18 発行:七飯老人大学事務局

令和5年「新年の集い」(1/12)

新しい年令和5年(2023年)がスタートしました。「今年はきっとよい年になる」との希望と前向きな気持ちを持ち続け、日々笑顔で過ごせるようにと願います。私たち老大生は、仲間とともに学び、活動し、交流することに喜びを感じながら、自分らしい豊かな人生を創っていきましょう。そのためには、なんといっても健康第一!元気が一番!

特別講座「介護予防のためのいきいき健康づくり教室」

12月22日(木)年内最後の講座です。講師は、スポーツクラブルネサンス函館パーソナルトレーナーの野口堯弘氏です。脳トレに始まり、ストレッチや筋力トレーニングなど、効果的な運動をたくさん体験しました。



来賓としてご臨席いただいた杉原町長、木下議長、富原道議(代理出席)からご祝辞をいただきました。



「新年の集い」は、「式典」のあと今回も「祝賀会」はせず、飲食なしの「芸能交歓会」を行いました。皆さん芸達者。大いに盛り上がりました。



盛り上げグループ
キツネダンス

3班の皆さん
令和音頭

