令和6年度 公民館教育事業

# 【老～い、楽しもう！】（健康長寿事業）～健康保持と生きがいのある生活をおくるための学びを通してつながりそして仲間づくりへ～

## 『笑って笑って人生最高！』

～5/22,6/12,7/24,8/28,9/25,10/30 の6回開催～

◆講師：山村恵子さん（マスター中高老年期運動指導士　など）

◎健康保持・増進のために何をすればよいのか、セルフケアできる状態を目指す。楽しいトークと軽い運動、そして”笑う“という要素が加わり、より心身ともにリフレッシュできると大好評。

## 『健幸腸寿（けんこうちょうじゅ）のススメ』~6/26に開催~

◆講師：うえせ　ともえ　さん（腸もみ専門サロン「腸整Nuku'Noku」代表　など）

◎「腸活」が健康に良いと言われるのはなぜか。その仕組みや基本的な知識、取り組みやすい実践を学ぶ。
腸から輝く自分へアップデート。ウェルビーイングの新常識！

## 健康長寿事業

## まちリハ

毎月第 2･4 木曜日開催

地域で、健康でイキイキと暮らせるように、まちでリハビリテーション！

理学療法士が、ロコモティブシンドローム予防のための運動を指導しました。

天気の良い日はウオーキング

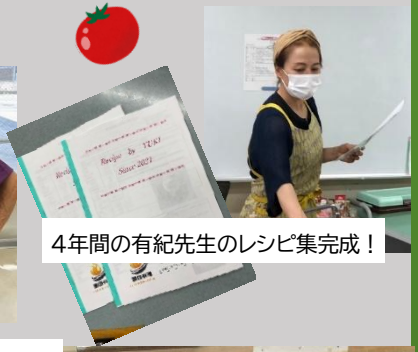
継続は力なり　みんなでやれば続けられる

筋力トレーニング　無理せずにできる範囲で頑張ろう！

## 男女共同参画推進事業

毎月第 3 土曜日開催　男性の食の自立と地域での仲間づくりを応援します。
管理栄養士･調理師･野菜ソムリエの資格を持つ講師が、
季節感あふれるレシピを提供しています。

お料理の基礎が身に付きます。



4年間の有紀先生のレシピ集完成！

本格的なレシピに挑戦！

毎月顔を合わせるのが楽しい！