

いきいき大学、開講！



6月16日（月）、生涯学習総合センター「ゆめっくる」にて、沼田町いきいき大学・開講式を執り行いました。沼田町いきいき大学は6月から12月までの月1回、計7回のプログラムからなる、高齢者対象の事業です。開講式には117名のうち83名の方が出席しました。式の中で今年度のいきいき大学生を代表し、田村忠行さんより「積極的に活動し、いきいきとした姿で12月の閉講式を迎える」という力強い挨拶がありました。



～いきいき大学・目標～

- ・明るく、いきいきとした学習
- ・趣味を広げる活動
- ・健康増進



▲うし・うまゲームの様子



▲腰の体操の様子

開講式の後は「頭すっきり体しゃっきり健康教室」を行い、前半は※アイスブレイクとして「後出しじゃんけん」と「うし・うまゲーム」を行いました。後半は松野健康運動指導士による「首・肩・腰・足」の体操と運動の指導があり、大学生は「イスに座りながら簡単にできるので、毎日続けたい」と話していました。

次回のいきいき大学は7月24日(木)～25日(金)の1泊2日の「修学旅行」です。登別方面を予定しております。

いきいき大学は年度途中からの入学も受け付けておりますので、お誘い合わせの上ぜひお申し込みください！

※アイスブレイクとは・・・

参加者の緊張や不安を「アイス（氷）」に例え、その硬い氷を「ブレイク（壊す、溶かす）」という意味がある、緊張ほぐしに効果的なゲーム等のことです。