

令和4年度仙台管内社会教育拠点施設訪問
名取市 相互台公民館
「華麗に加齢を！いきいき教室」

1月24日(火)開催

相互台公民館では、6月～1月にかけて、月1回、高齢者教養講座として『いきいき教室』を実施しています。全8回シリーズ※1で開催し、健康体操や物作り、健康に関する座学など、参加者がまさに『華麗に加齢を！』重ねられるような、魅力的な内容の講座となっております。当日は最終回で、保健センター職員の佐藤和江氏、桜井美紀子氏、伊藤恵子氏の3名が講師を務め、健康講話が行われました。佐藤氏からは、血管や血液、血圧が上がる原因についてのお話と、いすに座っての運動エクササイズがありました。桜井氏からは、1日の塩分摂取についてのお話と、主食や主菜、副菜など、普段よく食べるものの塩分量について、クイズ形式で講話を行いました。伊藤氏からは、噛むことで喉の筋力が向上することなど、お口の健康に関するお話と、「はっきり言葉エクササイズ」がありました。参加者からたくさんの笑いが起こる楽しい講話となりました。また、参加者からは、減量と血圧低下に関すること、急性で発症する病気には兆しがあるのかなどの質問があり、参加した12名にとって、充実した90分間の健康講話となりました。最後に、いきいき教室の内容に関することや公民館で開講している教室・講座全般に関するアンケート調査が行われ、次年度の活動内容に反映されていくとのことでした。

※1

第1回	6月7日	(火)	10:00~11:30	健康体操
第2回	7月5日	(火)	10:00~11:30	丈夫な米袋バック作り
第3回	8月23日	(火)	10:00~11:30	健康体操・講話
第4回	9月6日	(火)	10:00~11:30	今日から始める健腸生活
第5回	10月4日	(火)	9:00~16:00	移動研修(南三陸方面)
第6回	11月8日	(火)	10:00~11:30	振り返る人生,そしてこれから
第7回	12月6日	(火)	10:00~11:30	健康体操
第8回	1月24日	(火)	10:00~11:30	健康講話



講師:佐藤和江氏



講師:桜井美紀子氏



講師:伊藤恵子氏



いすに座ったままで行う運動エクササイズで、健康体操を行いました。



食事に含まれる塩分量について、クイズ形式で紹介がありました。



免疫力を上げるには、笑顔とプラス思考がポイントです。



玄関には、素敵な正月飾りが飾られていました。仙台的伝統的門松を再現し、相互台地区にお住いの皆さんの安全と、穏やかに新年を迎えられるよう気持ちを込めて作られています。