



市民大学高齢者教室学生自治会（新宮）

市民大学高齢者教室は、文字どおり高齢者（60歳以上）を対象とし、講座生はなにより健康寿命の大切さを自分のこととし、自分に言い聞かせ頑張ろうとする人が多い。

学生自治会は、年間多数の講座の内、年に何回かの健康講座に積極的に参加し、メモを取り、家庭に帰ってからも健康の実践運動を続けている人が増えてきている。

また、新宮地区内でボランティア活動を実施している共励会、いずみ会とともに、共に学びながら地域貢献に努めている。

講座は、健康ひょうご21を活用した健康づくり講座、その他、健康に関する制度、脳トレーニング、体を動かしながらの音楽療法実践講座や食育講座と栄養指導を含めた料理実習を通して生き生きとした住民の意識高揚を目指している。

その他、実践活動として教養講座開始前に全員によるラジオ体操、血圧測定を行い、今日の一日をスタートさせている。



報告者：北川 満