

# 平成30年度

## 第5回 地域ふれあい元気づくり楽校

◎日時:平成31年2月26日(火)午前10時～11時45分

◎会場:アオウゼ 大活動室3

◎参加者数:36名

### いきいきももりん体操

今回は膝痛や尿漏れ予防の体操です。椅子の背もたれに手をかけ、ゆっくりかかとを上げ、お尻に力を入れてキュッと締め、その後ゆっくりかかとをおろします。

シンプルで簡単な体操で、隙間時間にも気軽に行えます。



いきいきももりん体操の様子

## テーマ:「学んだことを明日に活かそう!」～ワークショップ～



シニアライフ・ワーク研究会  
代表 山田 義夫 氏

10月に始まった地域ふれあい元気づくり楽校も、いよいよ今年度最後の授業となりました。

今回は、第1回の授業で生徒さんたちにご回答いただいた「日常生活について」のアンケートを元に、「地域づくり」と「健康づくり」をテーマとしたグループに分かれて意見をまとめ、グループごとにそれぞれの意見を発表しました。

ワークショップの様子  
回数を重ねるごとにグループの仲間と打ち解け、初回の授業以上に意見交換が活発でした。



全5回の「地域ふれあい元気づくり楽校」を終え、3回以上受講された方には修了証が手渡されました。

この楽校を通じて知り合った方も多く、受講終了後には連絡先を交換して次に会う予定を立てている様子も見られ、まさに「地域づくり」に繋がる回となりました。



♪1期生の皆さんとの貴重な出逢いを、次の活動にもつないでいきましょう。  
たくさんのご参加ありがとうございました。これからも「元気なまちづくり」を!