

令和4年度公開講座「高齢者の健康づくり講座」第3回を開催しました。

令和4年8月26日(金)、令和4年度 鹿児島女子短期大学公開講座(かごしま県民大学連携講座・鹿児島市教育委員会後援)「鹿児島市における介護予防への取組」(鹿児島市中央保健センター 専門員 保健師 江箒平 菊代 氏)を開催しました。

<受講生の感想>

- 鹿児島よかよか体操は40分は長いかなと思いましたが、あっという間に体験出来て楽しかったです。筋肉、関節を伸ばすことが大事だとわかりました。「今日行く」「今日用」を毎日考えながら「考動」に活かしたいと思いました。
- 「キョウイク」「キョウヨウ」が大切であるので「今でしょ」という言葉がテレビでありましたがわかりやすい言葉ですね。「よかよか体操」初めてやりました。高齢者にはよい運動ですね。今後機会をみつけて続けたいと思いました。
- なんとか生きている限り、自立していきたいと切実に思っており、この講座に参加させていただきました。お達者クラブやよかよか元気クラブに加入する方法を知りたかった。知識(今日知ったこと)をどう生活に取り込むか、行動につなげることが高齢者としては必要。よかよか体操がこんなに充実しているとは知らなかった。週一ならDVDを借りてやりたいです。
- 積極的に外出する、外出することはおしゃべりしたり、身だしなみを整えて、はつらつと外出できる。食事をとり筋力をつける運動に心がけ少しでも健康寿命を延ばす努力をしたいと思います。
-

<講座の様子>



講座名:「鹿児島市における介護予防への取組」

日時:令和4年8月26日(金)10:00~11:30

場所:本学402号室

講師:江箒平菊代(鹿児島市中央保健センター 専門員 保健師)

参加者:17名