

## 令和4年度公開講座「高齢者の健康づくり講座」第4回を開催しました。

令和4年9月7日(水)、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)「高齢者の健康づくり講座:第4回『免疫力を高めよう～フラワーアレンジメントで元気UP～』(本学 生活科学科 浜崎眞美 教授・hanana 代表 桑本明子氏)」を開催しました。

### <受講生の感想>

- 生花の経験はありますが、アレンジメントは初めてで、楽しく真剣に取り組めました。浜崎先生の講話も分かりやすく元気が出るとともに参考になりました。
- 免疫力をどうやって高められるのかと思いましたが、感染について学べたこと、感染予防のためにしっかり情報を正しく自身の健康のためにリラックス方法を教えていただいたので活かしていきたいです。
- フラワーアレンジメント生まれてはじめてでした(男)アレンジメントするとき免疫力が増しているような気持ちになりました。ありがとうございます。自分の手、脳を動かす事大事ですネ
- 久しぶりにフラワーアレンジメントに触れることができ充実した時間を過ごすことができうれしかったです。このような時間をもっと日常生活に取り入れられたら理想的だなと改めて感じました。
- 

### <講座の様子>



講座名:「免疫力を高めよう～フラワーアレンジメントで元気UP～」

日 時:令和4年9月7日(水)10:00～11:30

場 所:本学 404 号室

講 師:浜崎眞美(鹿児島女子短期大学 教授)

桑本明子(hanana 代表)

参加者:20名