



# 学園だより



## ◆平成30年度 淡路文化会館「いざなぎ学園」 第24回講座

平成30年2月14日（水）、第24回講座を行いました。

午前は、教養講座として、兵庫県健康財団の亀澤徹郎先生にお越しいただき、「健康寿命を延ばすために」と題し、「“脱”座りすぎ生活のポイント」や「ロコモティブシンドロームの予防」等について、無理なく実践できる具体的な取り組みを踏まえながら講義していただきました。

午後は、サークル活動Aを行いました。



### ◎学園生の感想から

- ・ 日常生活の中の少しずつの心がけで、健康寿命を延ばすことができると学びました。さっそく、取り入れていきたいと思います。
- ・ 最近、健康寿命について聞くことが多くありますが、今日の講座を聞いて目から鱗が落ちました。考え方を少し変えて、毎日を楽しみたいと思います。