

## 第2回 市民大学

# シニアのための健康づくり

6月24日（水）、地域交流センターゆうにおいて、第2回市民大学が砂川市老人クラブ連合会と共催で開催され、50名以上の方が参加しました。

講師には株式会社ファインエイジングの長谷川拓介氏をお招きし、筋力低下のメカニズムや運動による認知症予防などについてわかりやすく教えていただきました。後半には実際に椅子に座ったまま行える簡単な運動を教わりながら参加者全員で実践しました。

参加者からは「家でも続けていきたい」「健康のためには興味を持つことが大切だとわかった」などの声がありました。



## 高齢者等スマートフォン教室

6月11日（木）・18日（木）・25日（木）、公民館において、公民館講座「高齢者等スマートフォン体験教室」を開催しました。（株）ドコモビジネスソリューションズ北海道支社の方たちを講師に、スマートフォンの電源の入れ方、切り方など基礎的な操作からインターネットやマップ、LINEの使い方や楽しみ方などについて、スマートフォンを操作しながら学びました。

参加者の方たちは、普段から疑問に思っていることなどを積極的に質問しながら受講していました。



講座の様子