

事業名 つばめ笑和大学

目的 生きがいのある高齢期を送るにあたり、一人一人が自ら学び、学習や健康づくりを通して、充実した生活と仲間作りを図る。

実施主体 燕市中央公民館 3階 中ホール

参加対象 60歳以上の市民

参加者数 52名

回数 9回 **日数** 9日 **時間** 18時間

内容

回	期日・時間	テーマ	講師等
1	5月20日(火) 午後1時30分～午後2時30分	笑い与健康	お笑い集団ナマラ
	内容・方法	今講座のメインテーマ「笑い与健康」をナマラのトークで講義を行った。	
2	5月27日(火) 午後1時30分～午後2時30分	健康寿命でバラ色人生	三条クッキングスクール 更科和子
	内容・方法	講義形式 食育についての講義	
3	6月3日(火) 午後1時30分～午後2時30分	口腔ケアの必要性とその方法	美樹歯科クリニック 柳原美樹
	内容・方法	講義形式 食事に必要な歯の手入れの方法を講義	
4	6月13日(金) 午前9時～午後4時	野外研修	
	内容・方法	旧村松町の慈光寺にて写経・座禅・精進料理を堪能し、自然と触れ合う機会を設けた。	
5	6月17日(火) 午後1時30分～午後2時30分	心はニコニコ 頭はスッキリ!	在宅介護支援センター 市職員
	内容・方法	介護予防についての講義	
6	6月25日(水) 午後1時30分～午後2時30分	丹田呼吸法について	小野塚和子 八幡哲子
	内容・方法	自然治癒力を高めるための呼吸法について体験しながら講義を受けた	
7	7月1日(火) 午後1時30分～午後3時30分	心とカラダの健康体操	水科江利子
	内容・方法	心と体のバランスをとるための講義や骨盤ストレッチを体験	
8	7月8日(火) 午後1時30分～午後2時30分	心の健康づくり～こころいきいき暮らすコツ～	三条地域振興局 臨床心理士
	内容・方法	「うつ病」にならない為にはどうすれば、良いか講義形式	
9	7月15日(火) 午後1時30分～午後2時30分	バルーンアートで健康づくり	お笑い集団ナマラ
	内容・方法	高齢者の介護予防も兼ねてバルーンアートに挑戦してもらった	

・ 全体学習終了後 健康づくり体操「ケンコツ体操」講師：ケンコツ応援隊 五十嵐エミ子

成果 ・ 合併して3年目ようやく旧3地区からの参加者が受講してもらえた。受講者の中から実行委員を選び21年度事業の企画・立案を一緒に行った。

問合せ先 燕市教育委員会 生涯学習課 (担当：大岩) TEL：0256-63-7001/FAX：0256-63-7003