

# 令和8年6月 石巻つくも大学 学習会

## - 「いきいき100歳体操ってどんな運動？」 -

<p>実施状況</p>	<p>日時：令和8年6月12日（金）午前10時から午前11時45分まで                  場所：石巻中央公民館 大ホール                  【講師】石巻市介護福祉課 主任理学療法士 遠藤 雅之 氏</p> <p>※今回は「いきいき100歳体操ってどんな運動？」をテーマに学習会を実施しました。                  講師の丁寧でユーモアあふれる説明と実技指導により、受講生は熱心に取り組み、                  和やかで明るい雰囲気での学習会となりました。</p> <p>また、受講生の皆様が体操を日常生活に取り入れ、健康でいきいきとした生活を送る                  きっかけづくりになる充実した学習会になりました。</p>		
<p>参加状況</p>	<p>受講生 83名中 34名参加（参加率 41%）</p>		
<p>記 録</p>			
			