

うんしん

雲 心

(雲のような無の心)

題字 千葉蒼玄

発行：石巻市石巻中央公民館 22-2970

◎令和8年度 石巻つくも大学運営委員の皆様です

今年度の運営委員が決まりました。1年間よろしくお願いします。(敬称略：受講番号順)

役職名	氏名	備考	役職名	氏名	備考
委員長	氏名等非表示		委員	氏名等非表示	
副委員長			委員		
副委員長			委員		
委員			監事		
委員			監事		
委員					

◆6月学習会の報告

講師 石巻市介護福祉課 主任理学療法士 遠藤 雅之 先生

内容 「いきいき 100 歳体操ってどんな運動？」

今回は介護予防のために「いきいき 100 歳体操ってどんな運動？」をテーマに準備体操・筋力体操・整理体操を学びました。

遠藤講師の丁寧でユーモアあふれる説明と実技指導により、熱心に取り組まれ、明るい雰囲気での学習会となりました。

健康でいきいきとした生活を送っていただくために、日常生活に体操を取り入れて、ご活用いただきたいと思います。



◆7月学習会の報告

講 師 石巻市介護福祉課 主任理学療法士 遠藤 雅之 先生

内 容 「いつかくるその日のために

～生き生き人生を送るためのヒント～」

介護予防や医療を含め、皆様がいきいきと過ごすためのヒントについて、お話しいただきました。

また、座学だけではなく、介護予防に必要な運動の実技指導もあり、和やかな中にも、真剣な表情で取り組まれていました。



◆9月学習会・10月学習会のお知らせ（会場 大ホール）

9月11日（金）10：00

「レッツ、健口体操！」口腔機能編

噛むことの効果やお口の周りの体操を学びます。

講師 石巻市健康推進課（歯科衛生士）

10月16日（金）10：00

「軽運動！スポーツレクリエーション体験会」

講師 特定非営利活動法人石巻市スポーツ協会

◆11月13日（金）の学習会は、移動学習会を計画しています

11月の移動学習会は、より良い内容となるよう、運営委員皆様のご協力のもとに鋭意計画中です。お申し込みなどについては、学習会やクラブ活動などを通じてご案内いたします。ぜひ、ご参加ください。

◆12月学習会のお知らせ（会場 大ホール）

12月11日（金）10：00

「ヨガ体験会」を予定しています。

講師 ヨガスタジオ「HARERU」 坂本 佳那 先生

※つくも大学のホワイトボードや学生証の裏面にも学習会の日程を記載しております。
ご確認いただき、お誘いあわせのうえ、ご参加ください。お待ちしております。