



# 令和7年度後期 公民館の楽しい思い出アルバム



## 9月27日 星城大学提携講座

長澤准教授を講師に迎え、骨の健康として、骨密度の減少を抑える方法を運動、栄養面から学びました。

○改めて、食べ物、運動を気にしていきたいと思いました。(60代女性)



## 10月13日 公民館体験講座「ヨガ」

公民館定期利用団体「新婦人ヨガ」の講師を迎え、心と体のリフレッシュやストレス解消を目的としたヨガの体験講座を行いました。

○固くなっていた体がほぐれて気持ち良かったです。(30代女性)



## 1月25日 日本福祉大学提携講座

山本助教を講師に迎え、疲労回復と免疫力アップにつながる運動と食事について、講義やクイズ、実践を交えて学びました。

○食事の摂り方や日頃の運動の大切さが良くわかりました。(60代女性)



## 2月13日 法務局による自筆証書 遺言書保管制度講座

名古屋法務局半田支局職員を講師に迎え、手書きした遺言書を法務局へ預ける方法を学びました。

○制度は知っていたが、詳細を知りたかったので、講座は大変役に立った。(70代男性)

