

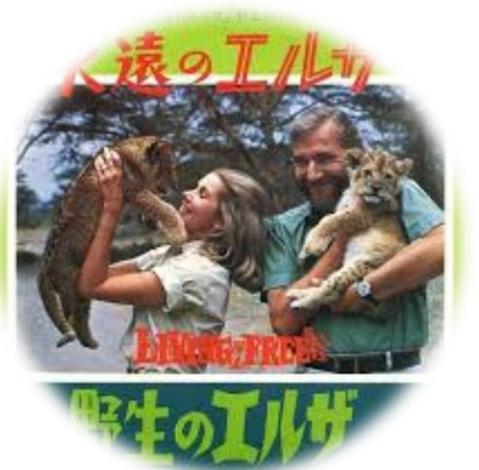
講演会「百歳まで元気に生きる」と映画の集い

活動報告書〈担当 4 班〉

- ◆ 実施日：2023年1月6日（金）
- ◆ 集合場所：大阪駅前第二ビル 5F 研修室
- ◆ 司会進行：橋本倫行
- ◆ 10:00～司会者橋本さんより本日の注意点・連絡事項を周知
池尾幹事より新年の挨拶
鳥井浩正さんより講師紹介
- 10:10～講演開始「人生 100 年時代を元気に生きる健康体操と脳トレ」猪野 守先生
(ストレッチ体操・脳トレ・大阪環状線駅名当て等を参加者全員で実践)
- 11:30～質疑応答
- 11:45～昼食
- 13:00～映画「野生のエルザ」鑑賞
- 15:00 会場整理後解散



(猪野 守先生)



《活動の感想》

- ・座って出来る体操が非常に参考となった。楽しかった。
- ・今日参加して良かった。具体的な例を出して、ゲーム的に頭体操的に話して下さったので良かったです。自分でチャレンジして出来たらほめることをする方がよいことも為になりました。
- ・年始の活動が室内での健康や心のやすらぎに関する事で大変意義深かった。
- ・「100才・・・」とても勉強になりました。毎日の積み重ねが大切だと思いました。元気で生きるために毎日教えていただいた事をして、元気で長生きしたいです。
- ・面白かった！ 楽しかった！ 友達にも教えなくなった。テレビを観ながら、一つでも実行しよう。続けていきたい。認知症から遠ざかろう。参加して良かった。
- ・効果があるのは分かりましたが、それを日常的に行動に取り入れやすく、続けていく方法はないものではないのでしょうか？