

令和7年度 仙台管内社会教育拠点施設訪問

## 山元町 坂元公民館

「いきいきシニア」講座 「軽運動でフレイル予防・食育と健康」

令和7年10月21日（火）実施

### 事業の概要

公民館講座として「いきいきシニア講座」を開催。今回は5回シリーズの4回目にあたり、前半に「フレイル予防講座」、後半に「ヨーグルトセミナー」を行った。

今回の参加者は10名、うち男性は1名。

フレイル予防講座では、講師の先生から両手ジャンケンの脳トレや、椅子を使った筋トレ、ポイントを絞ったストレッチなどを実際に行った。参加者は「筋肉があるうちに体を動かしていくことの大切さ」や「毎日すこしずつ取り組むことで、体は良い方向へ変化すること」を体験しながら学んだ。

ヨーグルトセミナーでは、歴史や栄養、種類、からだへの効果などの専門的な話や、保存法や料理のレシピといったすぐ試したくなる話に、参加者は集中して耳を傾けていた。

参加者から、たくさんの質問が出るなど、意欲的に講座に参加する様子が見られた。

### 講師

講師 山元町 地域おこし協力隊 祝 陽平 氏

雪印メグミルク（株） 東北支店 小松 麻美 氏

### 当日の様子

