



令和4年度

第2回 生涯現役活躍応援セミナー

R4/11/04(金) 大町合同庁舎 5階 講堂

令和4年度 第2回 生涯現役活躍応援セミナーを開催いたしました。

「楽しみながら・動く・考える」 長野県長寿社会開発センター 大北支部との協調活動



公益財団法人 長野県長寿社会開発センター 大北支部の
ご協力により、シニア大学生(2学年)を対象とした第2回生涯
現役活躍応援セミナーを大町合同庁舎で開催いたしました。

当日、配布された長野県シニア大学2学年「学部だより」

学部だより

長野県シニア大学大北学部
令和4年11月4日
2学年 第9号

当番 6班
感想文 1班

目次

1. 講座案内 1~2
2. 連絡事項 2
3. 講座の感想 3

(配布資料)

桂山 茂 様
根本 薫 先生
竹中 雅幸 先生

講座案内

<本日の講座>

【午前】

9:45 ~ 9:55

「生涯現役環境づくり活動の紹介」

大町市創業支援協議会 桂山 茂 様

10:00 ~ 12:00

「転ばぬ先の体操」

助産師・健康運動指導士 根本 薫 先生

講師紹介

助産師、健康運動指導士として公共、民間の施設等でご活躍されています。

【午後】

13:00 ~ 15:00

「たけちゃんの脳いきいき健康講座」

長野県レクリエーション協会会長 竹中 雅幸 先生

講師紹介

長野県レクリエーション協会会長、レクリエーションコーディネーター
元公立小学校長、レクリエーションの楽しさや魅力を県下各地の皆様や様々な団体に精力的に届けられています。

◆「転ばぬ先の体操」 講師：根本 薫



健康は足もとから。
かかとかから指先までのケアをすることは姿勢改善につながり、またそれは、内蔵機能の状態を良くする。
ストレッチを実際に行いながら健康を考えるお話をいただきました。

◆「生涯現役環境づくり活動のご紹介」

生涯現役 環境づくり部会



10/18(火)開催のシニア大学1学年に引き続き、
2学年の皆様にも生涯現役地域づくり環境整備
事業の概要やの4つの支援活動をご紹介させて
いただきました。

◆「たけちゃんの脳いきいき健康講座」

講師：竹中 雅幸



レクリエーションを通して、楽しく体と脳の
トレーニングを行おう！
鍛えることで成長する。これは、年齢に関係し
ない。知的好奇心を常に持って体と心の健康
を持続するお話をいただきました。