

講座名：令和3年度 第1回 はつらつ世代講座

実施日：7月15日(木)10時00分～11時45分 参加者19名

テーマ：食育教室 ～快腸生活で健幸になろう～
講師：近畿中央ヤクルト販売広報課 戸川真早美さん

場 所：煉瓦館コットンホール

実施項目：・令和3年度

「はつらつ世代講座」開講挨拶

- ・腸活のお話
- ・一輪挿し製作



内 容：令和3年第1回目の講座は、近畿中央ヤクルト販売広報課の戸川さんをお招きして、～快腸生活で健幸になろう～をテーマにお話をうかがいました。

- ・表情豊かに“笑顔美人”に。「一怒一老」より「一笑一若」を。
- ・加齢≠老化 加齢に逆らうのではなく、笑顔でコントロールする。(笑顔体操)
- ・便を観察する。「お便所＝おたよりどころ」便秘に気を付ける。排便習慣の重要性。簡単に出来る体操を取り入れながら、楽しく説明していただきました。

お話の後、ヤクルトの空き容器と爪楊枝を使って、かわいい一輪挿しをつくりました。『大変勉強になりました。』、『手先の運動が楽しく出来ました。』など受講生たちの声をいただきました。



