

令和7年度 熊取ゆうゆう大学 ゆうゆう楽部 地域活動入門講座 ～わたしのセカンドステージ in Kumatori～ “元気はつらつセミナー” 講座報告

地域活動入門講座とは・・・

セカンドステージにおいて何をしたらいいのかを模索している人に向けて、やりたいことの入口が見つけれられるよう、きっかけづくりの支援をすることを目的に、町内で生涯学習活動をおこなっているグループ“風”の皆さんと協働で企画・運営している講座です。

回	日時	講座内容等	参加者数
1	9月16日(火) 13:00～15:30	テーマ：『美眉メイクで輝こう！』 講 師：POLA THE BEAUTY 泉佐野外環店 都築 裕恵氏ほか3名 内 容：化粧療法とは？スキンケアの必要性、スキンケア工程の説明 男性：洗顔レッスン 女性：眉メイクレッスン	28名 (内“風”メンバー5名)
2	9月23日(火) 13:00～15:30	テーマ：『ここから始める健康づくり！』 講 師：関西医療大学 相澤 慎太氏ほか学生5名 内 容：エクササイズ前の体の状態（姿勢）をチェック 肩甲骨・骨盤・足・お尻のエクササイズ、膝や腰に負担のかからない、歩き方や立ち方の指導 最後にエクササイズ後の体の状態（姿勢）をチェック	26名 (内“風”メンバー6名)

