

12月のシルバーカレッジでは、発声の際の正しい口の動かし方や歯の磨き方等について学ぶ授業、室内で行える簡単な健康体操の授業、「幸福な老い」について考える授業を行いました。

今回も授業風景を少しだけ紹介します！

12月2日 正しい口腔ケアでお口を健康に



歯磨きの仕方や発声方法など、口腔ケアに関する正しい知識を学びました。

今回の授業を受けて、「学んだことを今後の生活で実践していきます。」との声もあり、生活を見直すきっかけにもなったようです。



12月9日 運動不足を解消！ すぐできる健康体操



ゲームを交えた簡単な体操を皆で行い、終始笑顔が絶えない授業でした。
生徒からは「楽しく時間が過ぎるのが早かった」と大変好評でした。

12月16日 サクセスフルエイジング



「いつまでも健康で過ごす老後」について学習しました。
「今後の生き方の参考にしたい」「自分にふさわしい授業でのめり込んで授業を聞いた」等、初めて聞く言葉に戸惑いながらも、皆さん真剣に講師の話に耳を傾けていました。