



○健康な身体を目指そう！

12月5日に、愛知健康づくりリ-

モリいさこ

ダーの森伊佐子氏による「運動不足を解消！すぐできる健康体操」の授業を行いました。

授業では、簡単な

ストレッチや脳トシを



【森伊佐子氏】

兼ねた体操を学びました。学生からは「運動不足を解消できました。」
「日常生活で取り入れたい」などの声があり大変好評をいただきました。



○卒業アルバムを作ろう

12月12日に「卒業文集・アルバムを作ろう！」を行いました。学生の皆さんは、この1年の思い出を語りながら楽しくアルバム作りを行いました。



～授業の様子～

