

シニアいきいき講座（秋季講座）

～美味しく食べ、楽しく体を動かしココロもカラダも健康に～

シニア世代の健康づくりと認知症予防をテーマに講義では、健康維持における旬の食材の素晴らしさを知ってもらいます。

また、認知症予防のための音楽ケア体操では、懐かしい曲に合わせて歌いながら体を動かすことで血流がよくなり脳が活性化することを知ってもらいます。

今回の講座は、座学と体操でココロもカラダも健康に保つことを学んでもらう講座です。

◆開催日 令和5年11月15日（水）

◆開催時間 10：00～12：00

【日程】10:00～10:50 講義「旬の食材について」

講師：和歌山信愛女子短期大学 教授 西出充徳氏

11:00～12:00 音楽ケア体操

【音楽ケア体操の講義風景】

講師：認知症予防音楽ケア体操指導員 内田喜子氏

◆開催場所 東部コミュニティセンター

◆対象者 市内に在住または通勤されている60歳以上の方

◆定員 30名（抽選）

◆申込方法 電話または右のQRコードから受付

◆申込期間 9月25日（月）～10月23日（月）

◆問合せ先 和歌山市中央公民館 電話：073-435-1193

9：00～17：00 ※土日祝日は休館日となります。

◆主催 和歌山市教育委員会 教育学習部 生涯学習課 中央公民館

