

龍・流連携事業報告書

事業名		市民大学講座「目指そう光年齢者」	年度	令和7年度
担当	龍ヶ崎市	総合政策部 まちの魅力創造課		
部署	流通経済大学	流通経済大学コモンズセンター		
実施日及び回数		9月13日(土)	実施場所	流通経済大学 龍ヶ崎キャンパス 2号館 223号室
人数等		講師:大槻 毅 教授(スポーツ健康科学部 学部長) 参加者数:30名(申込者数43名)		
実績及び効果 (事業内容)		<p>日頃から、龍ヶ崎市内において独自に健康教室を開催するなど、地元根付いた活動を行っている大槻教授の講座であり、受付開始と同時に定員に達してしまうほどの人気ぶりでした。</p> <p>内容は、動脈硬化にフォーカスしたもので、健康寿命を延伸させるためには運動を継続すること、さらには社会との関りを多く持って、充実した私生活を送ることが大切だと、実例や研究結果を踏まえ、分かりやすく説明してくれました。</p> <p>また、講和の合間には、筋力低下を防ぐ簡単なトレーニングを皆で一緒に行い、終始和やかな雰囲気で行われました。</p>		
		<p>講座の様子</p> 		