

令和7年度 網走寿大学の活動



NO.2

令和7年6月

教養講座 1

第1回目の教養講座では、PHYSIT代表取締役の大森達也氏に講師をお願いしました。

テーマ「最高の人生をおくるための身体づくり」

運動の大切さをお話いただき、高齢者でもできる簡単な運動を実技ありで行いました。学生さんからの多くの質問にも答えていただき、とても満足度の高い講演でした。



スクワットはきつい！

膝が痛い人のための運動

1年生の学習会（6月4日）

今年入学された1年生が集まって、網走市寿大学の歴史を学び、寿大学の活動を知り、いろいろなゲームをして交流を深めました。

