

「第8回 元気！健康！フェア in とうほく」に参加しました

4月2日、3日に仙台国際センターにて開催された「第8回 元気！健康！フェア in とうほく」に、本学もブース(展示)参加しました。

「いつまでもいきいきと生活するために～メタボ予防事例と脳トレーニング(運動)～」というテーマで、片倉成子先生(本学総合人間科学研究所 客員研究員)と、生涯学習センターの「健康な暮らし講座」の受講生4名、管理栄養士として活躍している健康栄養学科の卒業生1名が来場者の皆さまをお迎えしました。



片倉先生と一緒に、本学や講座で学んだスタッフがお出迎え♪

ブースには、メタボ予防に向けた健康メニューの紹介をはじめ、お手玉や手作りラダー(はしご)を使った脳トレーニングの体験、握力測定や開眼片足立ちなどの体力測定、新聞紙を使った筋肉トレーニング体験ができるコーナーを設け、来場したみなさまに実際に体験していただきました。



特に、お手玉を使った脳トレーニングは、簡単そうに見えるのに、やってみるとなかなか難しい！！粘り強くチャレンジしたり、成功した喜びに思わずガッツポーズされたり…夢中になって取り組む姿も見られました。口々に、「楽しかった！」「昨日も来たけど、また来たよ」と、たくさんの笑顔に出会うことができました。

新聞紙を使った脳トレにチャレンジ！

2日間ともブースへの来場者が途絶えることがないほどの大盛況で、2日合わせて、なんと1,000名を超える方々にご来場いただきました！



牛乳パックと新聞紙で手作りしたラダーを使った脳トレにチャレンジ中！

なお、本学の生涯学習センターでは「健康な暮らし講座—いつまでも笑顔で元気に生活するために—」と題して、健康で生活するために大切な3本柱(栄養・運動・休養)について学ぶ講座を実施しています。興味のある方は、ぜひこちらにもご参加ください！講座の詳細については、5月1日以降に、本ホームページでもお知らせいたします。