

2022年度 AWBC あさひかわオープンカレッジ

「認知症予防と運動について～健康で豊かに歳を重ねる秘訣とは～」

8月20日(土) 13:30～15:30 旭川大学保健福祉学部 三谷 美江 先生



認知症予防がテーマの講義のため、高齢者の応募が多く関心の高さがうかがえる講座でした。講義の中で、受講者自身が現状をセルフチェックしながら、日常生活に沿った、すぐ実践できる内容も交えての講義に、講義後も多くの質問が寄せられ、健康で豊かに年齢を重ねるための示唆に富むに活気のある楽しい講座となりました。

参加者 38名