

# 健康増進学科 1月の講座紹介 2講座

2021.03.05

## 1月21日(木) 愛されるシニアに大変身! 爆笑個性心理学

講師: 個性心理学特別認定講師 三森啓文 場所: 活動センターホール

個性心理学とは・・・人の個性を生年月日から、「MOON・EARTH・SUN」に分類する。個性を知り、相手に合わせた接し方をして、ストレスを激減させる自分の個性を強みとして生かしましょう



学生たちを笑いで引き寄せる、ワクワク人間関係プロデューサーの三森先生 元気・活気・勇気を与えるトーク術ペップトークの研修講師もされて、学生たちを元気にハイにさせてくれる担当者の動物のキャラクターは「社交家のためき」でした???

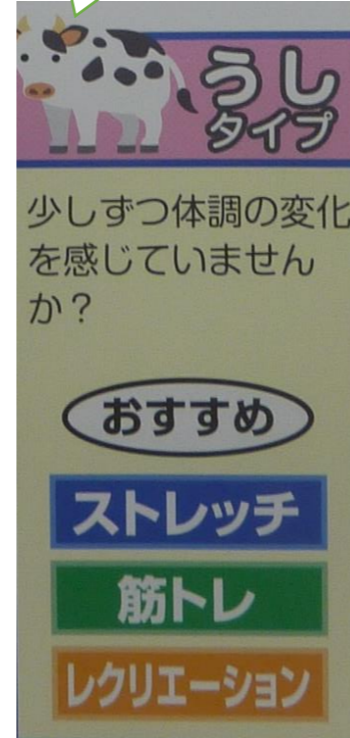
社交家のタヌキ、  
だって

## 1月28日(木) 元気アップ教室 仲間と一緒に 脳トレ～ストレッチ～筋トレ

講師: 豊田市地域保健課 場所: 活動センターホール



元気アップ教室では、うしになった  
うっしし〜😊



健康増進学科であさいちばんの恒例の「三河弁ラジオ体操」・・・今日も一日がんばるまい



◎豊田市が薦める「元気アップ教室」  
いつまでも元気であるためには、運動すること、頭を使うこと、人と交流することが重要  
「脳トレ、ストレッチ、筋トレ」一人ではなく、仲間と一緒に実施する教室  
参加者同士で自主的に活動を続けることが大切



65歳以上の仲間が10数名集えば、教室の運営を支援します  
頑張ろまいネ