



盛岡市プレスリリース

～ひと・まち・未来が輝き 世界につながるまち盛岡～

令和5年10月4日

保健福祉部  
長寿社会課

市政記者クラブ加盟社 各位

## 令和5年度盛岡ゆうゆう大学公開講座 (第5回本校講座) を開催します。

市内在住の60歳以上の方が参加する盛岡ゆうゆう大学では、生きがいある生活づくりを目的とし、教養や文化、健康や安全等の講座を開設しています。

例年、盛岡市民文化ホールで開催する本校講座を公開講座とし、市民の皆様と学びを共有してきました。

今回の講座は、「健康長寿」をテーマに、楽しみながら手軽に取り組める運動と食事について、2名の講師の方から講演していただきます。

記

【日時】 令和5年10月17日(火) 13:30～15:30

【場所】 盛岡市民文化ホール 大ホール  
(盛岡市盛岡駅西通2丁目9-1)

【内容】 公開講座(第5回本校講座)

演題: みんなで楽しく健康長寿 ～手軽に取り組む運動と食事～

講師: 岩手リハビリテーション学院 作業療法学科 学科長 おか岡 ざき崎 けん謙 し治 氏  
岩手県栄養士会 福祉高齢担当理事 おかし志 だ田 か香 よ代 氏

【スケジュール】

12:30 開場  
13:30 講演  
前半 (手軽に取り組む運動)  
後半 (手軽に取り組む食事)  
15:30 終了

【対象】 公開講座ですので、どなたでも無料で入場できます。  
事前の申し込みの必要はありません。

【主催】 盛岡市

【問い合わせ先】

盛岡市保健福祉部長寿社会課

担当: 柳村 栄、 大和田 由香

TEL: 019-603-8003 (直通)

FAX: 019-653-2839