

12期 アクティブシニアをめざす

日 時 : 2024年 9月12日 (木)

場 所 : 豊中市地域共生センター

午前の学習テーマ : 健康は笑いから

講 師 : 笑福亭 學光 様

午後の学習テーマ : 笑いと音楽

講 師 : 小林 陽子 様

<午前の部> 健康は笑いから

I、講師の活動について

- ① 笑福亭 學光 講師の経歴について
- * 笑福亭 鶴光さんの弟子 (松竹劇場の所属)
 - * 徳島県阿南市出身

II、100歳時代に向かって進むこと

① 一日にやること

- | | |
|----|----------------|
| 一、 | 一日 1回 笑う。 |
| 十、 | 一日 10人に会う。 |
| 百、 | 一日 100文字を書く。 |
| 千、 | 一日 1000文字読む。 |
| 万、 | 一日 10,000歩 歩く。 |

② やれることを やっておこう

明日死んでも いいように
百まで生きても いいように
考え考え 生きて行こう

美味しいものは 食べておこう
行きたいところは 行っておこう
会いたい人には あっておこう

足腰立って 元気なうちに

III、仲間が集まった時に、やってみる お遊び

例えば、5人集まった時に、横一列に並び、

ア イ ウ エ オ

ア～1, 2, 3, 4, 5を 言葉で言いながら、5の倍数 度に
30 まで、全員で手を叩く 到達したら終わり。

途中で間違った人がいれば その人から 1, 2、・・・と やりなおす。

💡 簡単そうですが、なかなか うまく進めませんでした。 💡

今回の講義に参加させて頂き 人生楽しく、愉快地、前を向いて
生きて行こうと 思うことができ、本当にありがとうございました。

(2班 広報担当 : 中田利男)