

富久寿大学開講40周年記念

小千谷いきいき講演会

当日の様子



開講40周年という長きを迎える富久寿大学の記念式典です。



挨拶をする公民館館長の横山さんです。



石橋です。スポットライトを浴びて喋るのも気持ちいいですね。結婚式の司会のようなのですがロコモの話。



会場は小千谷市民会館でした。お隣の小千谷小学校は、明治維新開校の日本最古の小学校です。



藤田先生です。加齢にともなう筋力の低下とロコトレのお話でした。



ふたつの講演が終わり、休憩をはさんで実演コーナーです。ステージに6名の方が上がっていただいてロコトレ指導。そのあと、会場の皆さんも一緒に歌にあわせてスクワットと片足立ちをしました。



お世話になった教育委員会の高橋さん。毎年必ず早明ラグビーを見に行くそうです。講演会のあと、長岡駅まで送ってくれました。ありがとうございました。

