



Akita Prefectural University

秋田県立大学



秋田県新報

共同生涯学習プログラム

県立大「いつでも青春キャンパス」



シニア大学生

Vol.15

キャンパスライフ紹介!

初めてのヨガ、リフレッシュ

中沢教授「ヨガ教室」(9月8日)

生物資源科学部長の中沢伸重教授によるシニア大学生向けヨガ教室が9月8日、秋田キャンパスで行われ、6人が本格ヨガに親しみました。酵母研究が専門の中沢教授ですが、実は30年ほど前からライフワークとしてヨガに取り組む大ベテラン。動きの意味や目的も解説しながら、10種類のポーズと呼吸法をレクチャーしました。初めてのヨガに興味津々の一同。「猫背に効く姿勢は?」「肩こりや腰痛に

効く動きは?」一。熱心な質問が相次ぎました。

◀ 中沢教授(手前)のレクチャーでヨガ体験に取り組むシニア学生の皆さん



「青春キャンパス」は選考を経た65歳以上の県民が1年間勉強や研究に取り組める新プログラムです。

特別協賛

INEX

JAWA Japan area welfare association

協賛

CNA