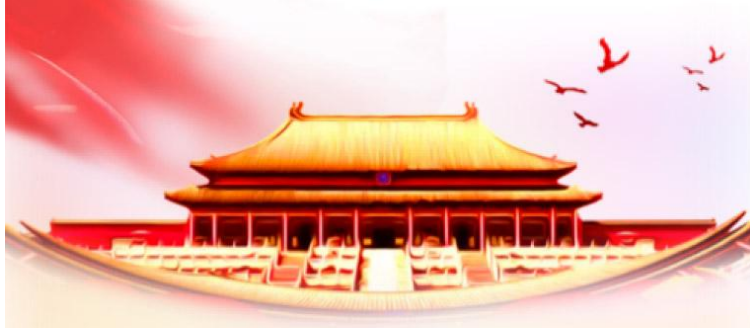




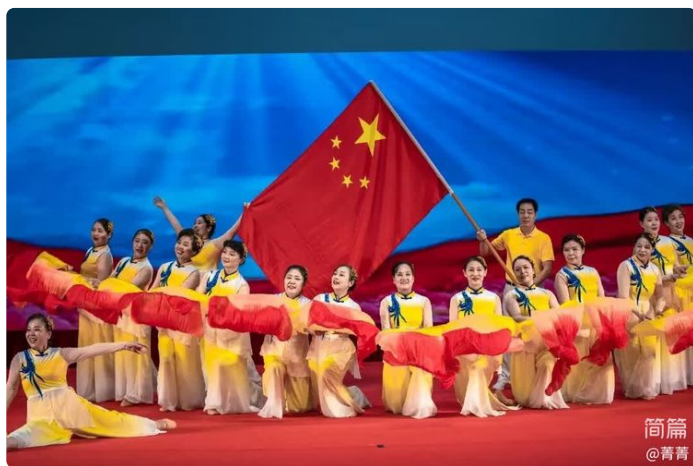
学校老年大学的快乐时光



菁菁

创建于06-30 阅读 3270

学校老年大学又一个学期结束了，不知不觉我退休2年了。刚退休的第一个半年还是在疫情期间，疫情结束后，对于我这个在职期间长期加班加点工作的人在自己突然闲下来不知所措的时候就迎来了学校老年大学的招生。重拾我小时候的梦想，开启我新的人生，一年半以来，在学校老年大学先后学习了舞蹈、模特、瑜伽、太极，生活的充实，学习的乐趣，每天都是满满的成就感和收获感。



学习舞蹈：我掌握了基本的舞蹈技巧，能够跳出多种风格的舞蹈，如民族舞、现代舞等。我更加注重身体的协调性和柔韧性，这使我在日常生活中更加自信和优雅。



扫码观看视频



学习模特步：我更加注重自己的形体和姿态，这使我在日常生活中更加自信和有气质。



学习瑜伽：我掌握了基本的瑜伽体式，这不仅帮助我缓解了身体疲劳，还增强了我

的身体柔韧性和平衡能力。此外，瑜伽还教会了我如何通过冥想来放松身心，提高自己的专注力和情绪管理能力。



学习太极：太极是一项非常适合老年人的运动，今后将会陪伴我的后半生。我掌握了基本的太极拳套路。这不仅增强了我的身体素质，还提高了我的反应能力和协调能力，重中之重是伴随我前半生的腰疼被治愈了。





参加老年大学的学习不仅丰富了自己的生活、增强了自己的身体和心理健康，更让我在学习过程中，结交了很多志同道合的朋友，我们一起学习、一起进步，建立了深厚的友谊。





感谢学校老年大学提供这样一个学习和交流的平台，让我能够与志同道合的朋友一起成长和进步。感谢老师耐心细致的指导和鼓励，他们不仅教给我们知识和技能，还教给我们如何面对生活中的挑战和困难。在未来的日子里，我将继续向他们学习，不断提高自己的素质和能力，为自己和周围的人带来更多的正能量和幸福感。同时，我也将积极传递这种学习的精神和态度，鼓励身边的人也加入到学习的行列中来，共同享受学习的乐趣和美好。







