

# すまいるカレッジ 報告書

## 健康づくり講座 第9回

日 時：平成23年3月9日(水) 13:00～16:00

場 所：梅文化会館3F第1講座室

参加者：受講者／26名、市役所健康増進課:講師／石川さん、戸松さん  
すまいるセンタースタッフ／7名



### 1. 本日の内容 ① 2回目体力測定

#### ② 健康づくりノウハウを地域活動へ繋げよう！

地域活動団体の紹介、すまいるセンターとプールグーの活動紹介

#### ③ 修了証書の授与

#### ④ 体力測定結果と講評・指導

#### ⑤ すまいるカレッジ全体についての班別討議と発表

#### ⑥ 懇親会

#### ⑦ 最終回アンケートの配布と回収



### 2. 配布資料

#### ① すまいる通信 (H23/1月)

#### ② 地域活動団体(すまいるセンター登録)一覧

#### ③ 「第2回写真教室」案内

#### ④ 平成23年度「みどりのつどい」案内 と ボランティアスタッフ募集!!

#### ⑤ 「わら文字教室」生徒募集

#### ⑥ プールグー通信

#### ⑦ すまいるセンター入会申込書 (希望者)



### 3. 考察

#### ① 体力測定は、受講者の日頃の成果か？

第1回に比べ約10%の向上みられた。(別紙)

#### ② カレッジ全体を通じ、受講者間の親交が深まり、 最終回を惜しむ声が多く出された。

#### ③ 本講座を機会に、受講者自身の健康づくり意欲と、 継続の必要性の意識付けが出来たと思う。

以上

