

H23年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」報告書

講座名	オリエンテーション、体力測定と指導	回数	1
日時	平成23年6月20日(月) 10:30～12:30		
場所	エル・エスト泉北		
講師	堺健康医療推進課 戸松さん、西川乳販さん、すまいるセンター サポーター、		
参加人数	16名 + サポーター6名		

講座概要 & 写真

1) すまいるセンター西上代表挨拶

第2回健康づくり講座開講に当たっての概念、堺 & 南区の財産の発見と地域起こしの要請

2) 会場提供者 & 講師挨拶

会場提供 : エル・エスト泉北 / 真田様

骨強度測定と指導 & 飲料提供 : 西川乳販 / 西川社長

体力測定機器提供 & 指導 : 堺市健康医療推進課 / 戸松様

3) 体力測定

測定項目 : 握力、長座位体前屈、開眼片足立ち、全身反応テスト、膝伸展筋力、骨強度

4) 講座受講上の注意事項等の説明

5) 「すまいるノート」の記入方法説明

6) 配付資料

「すまいるノート」: 健康づくり個人管理記録帳

スポーツ入門: ウォーキング指導書

ウォーキングマップ(泉北ぐるりんウォーキング20コース、堺まちあるきマップ、百舌鳥古墳群マップ)

