

H23年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」 報告書

講座名	体力測定 & 発表と懇親会	回数	7
日時	平成23年12月6日(火) 13:00～15:30		
場所	梅文化会館3階		
講師	すまいるセンタースタッフ、西川乳販さん		
参加人数	14名(A:6名、B:5名 AB:3名) すまいるサポーター8名 計22名		

講座概要 & 写真

- 1) すまいるセンター西上代表挨拶
- 2) 体力測定 & 骨強度測定
 準備運動と体力測定測定：すまいるセンターサポーター
 握力、膝伸展力、長座位体前屈、開眼片足立ちの4項目を測定
 骨強度測定と個別指導 & 飲料提供：西川乳販/西川社長
- 3) 総合評価 & コメント
 西川社長：シニア世代でも飲食の注意と運動で骨強度の退化を防止できる。是非継続を願いたい！
 澤田サポーター：堺平均値 & 一回目の記録とを対比し弱点を理解の上、健康づくりを継続してほしい！
- 4) コース毎のグループミーティング・アンケート配布と記入
 これまで円座になっての受講者間会話がなかった故の親交不足が、和気あいあいとはならなかった。
 アンケートに記された事への感想や、すまいるセンターに対する要望等が出された。
- 5) 各コースの代表発表会
 Aコース代表：今回の講座で歩いたコースを、他の所属のメンバーでのウォーキングに生かしたい。
 Bコース代表：従来関心が薄かったウォーキングが堺市内巡りと一体企画でウォークへの関心が深まった。
 ABコース代表：1人歩きでの低気力が、本講座で「お出かけカード」も使いみんなまで歩く事が良かった。
- 6) 「すまいるノート」について
 少し先の目標とそれを達成のする為の実行課題を自分に課して、是非運動の継続をしてほしい。
 このすまいるノートを参考にして「自分ノート」等を作成し、日々の記録やチェックする事の推奨。
- 7) すまいるセンターからの情報報告と「すまいる通信」の配付：山下事務局
 NPO法人「すまいるセンター」の取り組み内容の紹介と会員募集 & スタッフへの参加要請。



測定前の入念な準備運動



「骨強度」を測定する受講者



「すまいるカレッジ」西上校長の挨拶



グループミーティングが熱心に行われました。



各コース代表者の発表