

H25年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」 報告書

講座名	親睦ミーティング&こけない運動対策	回数	7/7
日時	平成25年10月8日(火) 11:00~15:00		
場所	すまいるセンター 梅文化会館		
講師	西田利也 先生 (西田鍼灸院)		
参加人数	13名 + サポーター7名		

1、第1部:親睦会

- 25年度すまいるカレッジの過去6回の報告書と写真を映写しながら「カレッジ」を参加者で回顧しました。

第1回:「若々しさは姿勢から」講座	第4回: 高血圧予防食の料理実習
第2回: 和泉市「松尾寺」ウォーク	第5回: 富田林「寺内町」ウォーク
第3回:「泉北、小谷城址」ウォーク	第6回: 天王寺「七坂巡り」ウォーク
- 榎塚台レストランの弁当で会食と歓談
- 参加者へのアンケート依頼
今回受講のいきさつと、今後の希望について、ご意見を頂きました。…集計別紙



お食事とお喋りに花が咲く



アンケートにご協力の受講者の方々

2、第2部:健康づくり講座「こけない運動対策」

- 意外な事実
運動ではやせない。 サプリは効かない。 健康診断は不健康診断
- 消費カロリーと摂取カロリーをコントロールする事が大切
- 自己診断始めよう、ストレッチ、深呼吸、ウォーキングの注意点、弱い筋肉を強化等の指導
- 「一無・二少、三多」…禁煙と腹八分目、運動の継続

3、配付資料…

こけない運動対策
ロコモーショントレーニング
「一無・二少、三多」の健康習慣で
生活習慣病を予防



講師の西田先生



ウォーキング指導(3拍子で歩きましょう)

ストレッチに取り組んでいます

