

H26年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」報告書

講座名	第1部:親睦ミーティング 第2部:こけない運動対策	回数	9/9
日時	平成26年12月9日(火)11:00～15:00		
場所	第1部:すまいるセンター 第2部:梅文化会館		
講師	西田利也先生(西田鍼灸院)・すまいるセンターサポーター		
参加人数	受講生 21名、すまいるセンターサポーター7名		

1、第1部:親睦会

- 1)すまいるセンター西上代表挨拶
- 2)今年度のすまいるカレッジの報告書を映写し、各回講座の担当者が説明を行い参加者と共に回顧しました。

第1回:「高齢者の低栄養予防食」料理実習	第2回:「富田林/錦織公園」ウォーキング
第3回:「元気アップ教室Ⅰ」講座	第4回:「元気アップ教室Ⅱ」講座
第5回:「若々しさは姿勢から」講座	第6回:「水都大阪の渡しと昭和山」ウォーキング
第7回:「旧堺市内歴史散策」ウォーキング	第8回:「堺自然ふれあいの森散策」ウォーキング
- 3)会食と懇談
- 4)受講者の皆さんにアンケート依頼・・・別紙参照

2、第2部:健康づくり講座「こけない運動対策」

- 1)意外な事実・・・運動ではやせない ・サプリは効かない
- 2)健康寿命と不健康寿命・・・健康寿命を延ばす因子と縮める因子
- 3)健康オタクさんの事と、鍼灸師のツブヤキ
- 4)自己診断から始めよう！
 - ① 閉眼片足立ちテスト・・・バランス体力年齢は、閉眼片足立ちテストで測定できる
 - ② 5回立ちテスト・・・筋力(瞬発性)の目安となる

3、配付資料・・・「こけない運動対策」について



報告書の映写



談笑中



各サポーターの説明



熱心に聞き入る受講生



西田講師



胸・腰前面の伸張運動実践