

# H27年度すまいるカレッジ「健康づくり講座」 報告書

講座名	第10回：第1部/親睦会食、第2部/こけない運動対策	回数	10/10
日時	平成27年12月8日(火) 10:30 ~ 15:00		
場所	梅文化会館 3F 講座室		
講師	セラピーステーションニシダ:西田利也先生		
参加人数	21名 + サポーター7名 = 計28名		

## 1、第1部:今年度講座回顧と親睦会食

1) 27年度すまいるカレッジ報告書を映写しながら参加者で回顧しました。

第1回：アサヒ見学&万博公園ウォーキング

第6回：元気アップ教室-I / 運動指導

第2回：高齢者に優しい食事の料理教室

第7回：さかい利晶の杜&方違神社他ウォーキング

第3回：浜寺公園～大鳥神社ウォーキング

第8回：奈良/山の辺の道ウォーキング

第4回：元気アップ教室-I / 体力測定

第9回：河内長野/観心寺～延命寺ウォーキング

第5回：堺市消防署員による救命救急講習

2) 槇塚台レストランの弁当で会食と歓談

3) アンケート依頼:受講の感想と、今後の希望等のご意見を頂きました。・・・集計別紙



↑ 講座の写真を見ながら今年を振り返る



↑ 会食後の楽しいお話の受講者の方々

↓ 健康づくりの思いを語る皆さん

## 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

①運動ではやせない ②サプリは効かない

③フレイル・サルコペリア

2) 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

3) ストレッチ、スクワット、ウォーキングの注意点、弱い筋肉を強化等

4) ラジオ体操：キチット正しく動かす・・・脳と身体の連動の効果

↓ きちっと正確にラジオ体操を真剣に取り組みました



↓ いつも楽しいお話講義の西田先生



3、配付資料・・・

① こけない運動対策