

令和5年度事業連携実施報告書

連携団体	桐生市 健康長寿課 長寿支援係		
連携事業名	アクティブライフ講座		
目的	バランスが取れた食事を楽しく食べると共に、行動体力（基礎体力）を維持する方法を学び、健康寿命（アクティブライフ）の延伸に役立てる。		
日程	令和5年7月24日（月）、7月26日（水）		
会場	桐生市市民文化会館 スカイホールA		
講師	7/24：キューピー(株) 前田 淳、7/26：ソーシャルグッドトレーナー 吉田 大祐		
参加申込者	20人	参加者	7/24 18人、7/26 17人
参加者の感想	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. サロンにて活かしていきたい</li> <li>2. 食生活、玉子朝1個を採るようにしたい</li> <li>3. 運動、食事も気を付けたい</li> <li>4. サークル活動に活かしていきたい</li> <li>5. 私自身で友達にも話してあげたい。</li> <li>6. 体操、水泳教室の講座を受講してみたい。</li> <li>7. 健康について、フレイル防止についての講座も受講してみたい</li> <li>8. 同じような健康に関する講座がいい(受講したい)</li> </ol>		
講座風景	<p>※講座風景の写真</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>7月24日(月) 一日目</p>  <p>2023/07/24 19:39</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>7月26日(水) 二日目</p>  <p>2023/07/26 19:55</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>7月26日(水) 二日目</p>  <p>2023/07/26 14:02</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>7月26日(水) 二日目</p>  <p>2023/07/26 14:59</p> </div> </div>		