

令和4年度事業連携実施報告書

連携団体	板倉町
連携事業名	ウォーキング講座
目的	コロナ禍でシニアのフレイルや認知症へのリスクが懸念される中で、密を避け気軽に始められる「ウォーキング」が注目されている。「正しい歩き方」を身につけ、ウォーキングを習慣づけることで、健康寿命の延伸に役立つ。
日程	令和4年11月1日（火）、11月8日（火）
会場	板倉町B&G海洋センター体育館
講師	斉藤 智子（健康運動指導士）
参加申込者	28人 参加者 11/1 26人 11/8 25人
参加者の感想	<p>※アンケートから抜粋</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 健康の大切さを再確認できた。 2 とても具体的でわかりやすい講座だった。回を重ね、たくさんの方が参加できるといいと思った。 3 日頃使わない部位の筋肉を使うことの大切さを感じた。
講座風景	<p>※講座風景の写真</p> <p>(1日目) 11/1 (火)</p>  <p>(2日目) 11/8 (火)</p> 