

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	シニアのための脳と体の健康づくり講座（板倉会場）		
目的	誰もが迎える高齢期を、健やかに過ごすために必要な知識・技術を身に付け、健康づくりに役立てるとともに、健康寿命の延伸を促進する。		
日程	令和4年5月25日(水)、6月1日(水)		
会場	板倉町B&G海洋センター・板倉町中央公民館		
講師	NPO法人ソーシャルグッド スポーツトレーナー キューピー株式会社 管理栄養士		
参加申込者	21人	参加者	21人
参加者の感想	<p>※アンケートから抜粋</p> <ul style="list-style-type: none"> ・たんぱく質が重要なのか知った ・食事に関しては興味があり楽しかった ・健康づくりに関心があるのでこれからも続けてほしい ・食に関することは改めて日々の暮らしに改善する意識を持った ・10食品群チェックシートを活用していきたい ・とてもためになった講座だったのでまた機会があれば参加したい ・運動のやり方もとても役に立つ勉強だった 		
講座風景	<p>※講座風景の写真（2枚くらい）</p>  		