

令和6年度事業連携実施報告書

連携団体	社会福祉法人 伊勢崎市社会福祉協議会		
連携事業名	アクティブライフ講座（伊勢崎会場）		
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6年9月27日（金）及び 9月30日（月）		
会場	伊勢崎市 緋の郷 円形交流館 第1,2 交流室(9/27) 多目的ホール(9/30)		
講師	9/27：キューピー(株) 前田 淳氏, 9/30：ソーシャルグッドトレーナー 吉田 大祐氏		
参加申込者	18名	参加者	9/27：14名、9/30：13名
参加者の感想	<ol style="list-style-type: none"> 1. 体操教室 ミニデイ 仲間との集まりで生かす。 2. 自分の日常生活に(活かす)。 3. 運動関連、膝、腰、全身の筋肉を柔らかく転んでも少ないケガですむように。 4. 70代を元気に生き生き過ごす為の講座（を開いてほしい）。 5. せっかくのステキなチャンスが少人数でもったいない、チラシの配布方法など工夫を考えてみたらどうでしょうか。 		
講座風景	<p>※講座風景</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p><前田先生の講義></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><講義を熱心に聴講する参加者></p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p><吉田先生の運動指導></p> </div> <div style="text-align: center;"> <p><参加者実演の様子></p> </div> </div>		