

令和7年度 事業連携実施報告書

連携団体	(社福)中之条町社会福祉協議会、(社福)高山村社会福祉協議会		
連携事業名	元気・活躍シニア地域支えあい活動支援事業 「感覚トレーニング講座(中之条会場)」		
目的	<p>従来は、加齢による「筋力の低下」に焦点が当たり、シニア層の筋力トレーニングの重要性が言われて来ましたが、同時に筋肉などの器官を有効に働かせるためには、適切な感覚入力を高めることも需要となっています。</p> <p>当講座では、五感のうち視覚・聴覚・触覚に作用する簡単な運動方法を学び、感覚のトレーニングを行うことで健康の維持増進を図ることを目的に開催。</p>		
日程	令和7年7月2日(水)・9日(水)		
会場	中之条町ツインプラザ学習センター 1階 交流ホール		
講師	NPO法人ソーシャルグッド スポーツトレーナー 吉田 大祐 氏		
参加申込者	40名	参加者	34名(1日目)・34名(2日目)
参加者の感想 (アンケートからの抜粋)	<ul style="list-style-type: none"> ・一瞬スクワット、足横上げ、深呼吸を続けていき、家族や友達にも教えたい。 ・楽しく受講することができました。 ・今後のサロン活動で今回の講座を活かしていきたいと思います。 ・先生の話し方、説明が楽しく、集中でき有意義な講座になりました。 		
講座風景	 		