

令和8年度 事業連携実施報告書

連携団体	社会福祉法人太田市社会福祉協議会（地域事業課 ボランティア係）		
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（太田会場）」		
目的	感覚は、日常生活の中で動作や情緒面に大きな影響を与えますが、加齢とともに筋力と同様低下していきます。 今までは、加齢による「筋力の低下」に焦点が当たり、シニアの筋力トレーニングが重視されてきましたが、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重要となっています。 当講座では、視覚・聴覚・触覚と前庭覚（三半規管・耳石器官）・固有覚（筋と関節）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とともに、学んだことを地域に広める契機とすることを目的に開催。		
日程	令和8年7月10日（金）、17日（金）		
会場	太田市新田福祉総合センター（大会議室）		
講師	NPO法人ソーシャルグッド（理事）スポーツトレーナー 吉田 大祐 氏		
参加申込者	29名	参加者	24名（1日目）・23名（2日目）
参加者の感想 （アンケートからの抜粋）	○介護予防体操教室を行っている。講習を受けた内容を少しずつ取り入れていきたいと思う。楽しい体操を笑いながらできるので、とても良かったです。 ○楽しく感覚トレーニングが出来ました。呼吸、簡単スクワット、さわる 毎日続けようと思います。吉田先生、わかりやすくユーモアがありとてもためになりました。ありがとうございました。		
講座風景	 		