

令和8年度事業連携実施報告書

連携団体	公益社団法人富岡市シルバー人材センター		
連携事業名	元気活躍・シニア社会参加活動支援事業 眠りで整うカラダづくり講座（富岡会場）		
目的	仕事中心の生活から地域中心の生活に移行するシニア層が、退職後も健康で社会とのつながりを維持できるように、シニアが興味・関心を持ち仲間づくりや社会参加に役立つ講座を開催する。		
日程	令和8年8月19日（水）、8月26日（水）		
会場	富岡市勤労者会館		
講師	群馬県立県民健康科学大学 看護学部 教授 狩野 太郎 群馬ヤクルト販売株式会社 管理栄養士 桑原 優奈		
参加申込者	25 名	参加者	8/19（水） 24 名 8/26（水） 21 名
参加者の感想	・眠りについて、日々の生活に直結しているということ、質のよい眠りと睡眠時間が健康を保つうえで大切である事を学びました。大変勉強になりました。 ・腸の働きや食事が睡眠や健康に大きく関わることをわかりました。 ・2日間の講座、大変勉強になりました。		
講座風景	※講座風景の写真    		