

令和7年度 事業連携実施報告書

連携団体	公益社団法人館林市シルバー人材センター		
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（館林会場）」		
目的	<p>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。</p> <p>今までは、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いわれて来ましたが、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、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ことを目的に開催。</p>		
日程	令和8年1月14日（水）・21日（水）		
会場	郷谷公民館（館林市当郷町218） 2階 講堂		
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	25名	参加者	17名（1日目）・20名（2日目）
参加者の感想 （アンケートからの抜粋）	<p>○楽しい時間を過ごせました。呼吸、感覚の大切さを学びました。脳トレにもなり、体にも気持ちにも良い時間でした</p> <p>○今回、教えていただいたことを実践したいと思います。ありがとうございました。</p> <p>○感覚がいかに大切なのかを知ることが出来て良かった。有意義でした。</p> <p>○スポーツ少年団の練習等に活用します。</p>		
講座風景	 		