

令和7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「足の健康講座」		
目的	<p>地域での生活が中心となるシニア層は、加齢とともに孤立しやすく健康状態にも影響を与えることから、興味・関心を持ち仲間づくりに役立つ講座を開催し、シニアの社会参加を支援する。</p> <p>当講座では、足の不調からわかること、靴の選び方、履き方、脱ぎ方、正しい歩き方、家でのケア方法等を学び、幾つになっても健康で歩ける足づくりを目指す。</p>		
日程	令和8年1月19日(月)、1月20日(火) 10時00分～12時00分		
会場	富岡市勤労者会館		
講師	Abeby 代表/群馬大学臨床教授 木嶋 千枝先生		
参加申込者	24名	参加者	24名(1/19)、24名(1/20)
参加者の感想	<ul style="list-style-type: none"> <li>・足が身体の健康に影響している事を知り、靴と歩き方に注意する様になりました。これからは足と共に生きていきます。</li> <li>・実体験を含め具体的で非常にわかりやすい講義で良かったです。</li> <li>・講座受講後、かかと着地、足指を使い何か歩くのが楽になった気がする。</li> <li>・歩き方、フットケアの大切さなど勉強になりました。先生が明るくて寂しがりやで大変身近に感じました。元気で毎日過ごせるよう実践していきたいです。</li> <li>・前橋から1時間半かけて参加しました その甲斐あって大変勉強になりました。ありがとうございました。足がいつも重くて悩んでいたのが聞いて良かったです。NHKの朝イチで足を洗うというのを聞いてそれだけは、やっていました。家でのケアというのがすごくて一日目に会場でやったあと足が軽くなりとても嬉しかったです。立ち方、歩き方もとても大事なことだと思いました。これからでも実践して十年後も歩ける自分でいられるように頑張りたいと思います。</li> </ul>		
講座風景	<p>※講座風景の写真</p> 		