

令和7年度事業連携実施報告書

連携団体	公益社団法人 吉岡町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7年12月9日(火)、12月16日(火) 13時30分～15時30分		
会場	吉岡町老人福祉センター		
講師	Abeby 代表/群馬大学臨床教授 木嶋 千枝先生		
参加申込者	32名	参加者	31名(12/9)、22名(12/16)
参加者の感想	<ul style="list-style-type: none"> ・知らない事がたくさんあり勉強になりました。ありがとうございました。 ・楽しくわかりやすい解説でした。これから年齢を考えると ゆっくり運動する事を心がけ、続けられるようなことが多く参考になりました。 ・足の事に全く知識が無く歩き方やマッサージ等とても参考になりました。きちんと意識して、少しでも長く続けられる様に努力したいと思います。 ・腰痛が軽くなりました 継続は力なり出来る事を続けていきたいです。 ・自分もまめが出来て不思議に思った、靴のせいに気がついた。 ・今まで足の健康にあまり気をつけていませんでしたが、血流などに気遣いたいと思います。 ・私は歩く時アゴを上げているみたいなので、今後注意して歩きたいです。歩幅も参考になりました。 		
講座風景	<p>※講座風景の写真</p> 		