

令和4年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

桶川市

1 事業名(タイトル)

健康セミナー

2 事業概要

健康長寿サポーター養成講習の内容と軽運動等の外部講師講演の内容の2回コースで「元気に動ける体づくり」を目指した健康セミナーを実施している。
日常で取り組める運動の実践を提案している。

3 参加者数

22 人 備考

4 予算

30,000 千円 備考

5 事業効果等

健康長寿サポーター養成講習を通して、参加者に健康づくりの意識づけができた。ストレッチや3B体操を実際に行いながら、緩やかな動作でも連続して行うことで汗ばむような運動量を実感できた。実施後アンケートにて、85.7%が「今後も続けることができる」と回答した。

6 その他(課題等)

例年、同様の参加者になってしまうことが課題。

7 写真・グラフ等