

令和5年度「健康長寿に係るイチオン事業」(概要版)

市町村名

桶川市

1 事業名

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ロコモ体操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。
- 日常で取り組める運動の実践を提案している。

3 事業内容

○参加者規模・予算 30人、3万円

(1) 健康セミナー

- 参加者募集(9月～)
広報にて募集
- セミナー実施(10月、2日間)
1日目は「健康長寿サポーター養成講座」を行い、受講者へ健康長寿サポーター応援ブックを進呈
2日目は、外部講師によるロコモについての講話とロコモ体操の実技

4 事業効果

- 健康長寿サポーター養成講座を通して、参加者に健康づくりの意識づけができた。
- ストレッチやロコモ体操を実際に行いながら、転倒予防を意識した体の動かし方を学べている。
- 受講後アンケートにて、66.6%が「今後も続けることができる」と回答した。