

事業名	シニアのための健康づくり講座						
ジャンル	家庭教育	・	青少年教育	・	成人教育	・	団体育成
日程	A:11月4日、18日 B:11月11日、25日	講師	森 たか子 氏 AFAA認定MLHインストラクター	参加費	無 料		
対象者	成 人	参加者数 (延べ)	54名	募集方法	根郷公民館だより、 こうほう佐倉、市ホームページ		
趣旨	シニアの世代になっても健康で暮らせるように、生活習慣病の予防に役立つ、日常生活の中で簡単にできる運動について学び、シニア世代のQOL（生活の質）の向上を図る。						
内容	生活習慣病の予防についての講話と家でできる簡単な柔軟・有酸素・筋トシ・バランス運動について講義形式で学ぶ。 1日目 健康づくりの3本柱、老化を防ぐ3つの柱、健康づくりに取り入れる4つの運動 2日目 認知症の予防に効果的な有酸素運動と筋力運動・サルコペニアの予防に貯筋をしよう 呼吸筋、呼吸力を鍛えよう・音読のすすめ						
工夫	例年は、講義と体操(実技)を交えた講座として実施していた。しかし今年度は新型コロナウイルス感染症拡大予防の観点から、講義のみの講座とし、時間も1時間に短縮し感染予防対策を徹底した。また、例年30名の定員で実施していた講座であったため、感染予防対策を実施しながら参加人数を確保するため、ABの2グループに分け、それぞれ定員を15名で(内容は同じ)実施することで例年と同様の参加者を募集することができた。(実際の参加者は29名)						
成果	講座終了後のアンケート(31名回答 公民館運営審議会委員含む)では「講座に参加して満足18名、やや満足9名」、「今回の講座で学んだ運動を日常生活の中で継続していきたい」と答えた方が24名と、受講者の満足度も高い。 また、受講者の意欲的な学習態度などを鑑みると、本講座は、健康づくりへのきっかけをつくる機会として一定の成果があったものとする。						
課題	コロナの時代に、さらに参加者が安心して講座に参加できるような実施方法の検討が必要である。						

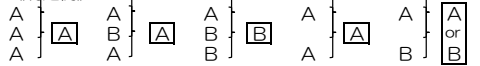
【公民館による事業評価】

項目	評価	視点
必要性	A	<ul style="list-style-type: none"> 公民館が行う必要があるか。 市民や利用者のニーズに合っているか。 目的や役割が薄れていないか。 事業の休止・廃止した場合の影響は大きいのか。
優先性	A	<ul style="list-style-type: none"> 事業の優先度は高いか。
公平性	A	<ul style="list-style-type: none"> 対象者に情報は流れているか。 受益者負担はあるか(実費・教材費)
有効性	A	<ul style="list-style-type: none"> 期待通りの成果が得られているか。 さらに成果を高めるためにやり方の見直しは必要か。 市民の満足度は高いか。
効率性	B	<ul style="list-style-type: none"> 事業の効率性はどうか。 事業運営に学習者が参画しているか。 他事業との統合は考えられるか。
総合評価	A	A：適切で成果が得られている。 B：課題あり、成果はある程度ある。 C：課題あり、成果があまりない。 D：成果が得られていない。
特記	現在、高齢者の健康に関する講座は、最重要地域課題と考えているので、今後も事業を継続していきたい。 また、昨年度この講座からサークルが立ち上がっている。しかし、新型コロナウイルス感染症拡大のため、活動が停滞している。講座と合わせて受講者が学習を継続する機会を確保するためにも、サークル育成の支援をしていきたい。	

《凡例》



《判定例》



次年度展望	②	①：事業拡大 ④：目的達成により終了	②：現状規模で継続 ⑤：統合・改善・その他	③：事業縮小
-------	---	-----------------------	--------------------------	--------

シニアのための
健康づくり講座

根郷公民館

- 趣 旨 シニア世代になっても健康で暮らせるように、生活習慣病の予防についての話や日常生活の中で簡単にできる運動を講義形式で学ぶ。
- 対 象 成人
- 日 時 Aグループ 令和2年11月4日、18日(2回)
Bグループ 令和2年11月11日、25日(2回)
- 講 師 AFAA認定インストラクター 森 たか子氏
- 募集方法 根郷公民館だより、こうほう佐倉、ホームページ
- 参加者数 Aグループ 15名 Bグループ 12名

◆ねらい

- 生活習慣病の予防に役立つ日常生活の中で簡単にできる運動について学び、シニア世代のQOL(Quality of life 生活の質) 向上を図る。

◆ テーマ

- 自分の身体と向き合いながら
楽しく運動を継続しよう
- ~暮らしの中で身体を動かすことを
楽しもう！

1回目

- 健康づくりの3本柱 運動 栄養 休養
- 老化を防ぐ3つの柱 栄養 体力 社会
- 健康づくりに取り入れる4つの運動

柔軟運動 バランス運動 筋力運動 有酸素運動

※毎日（少なくとも週4日）30分以上4つの

運動を組み合わせで動いてみる

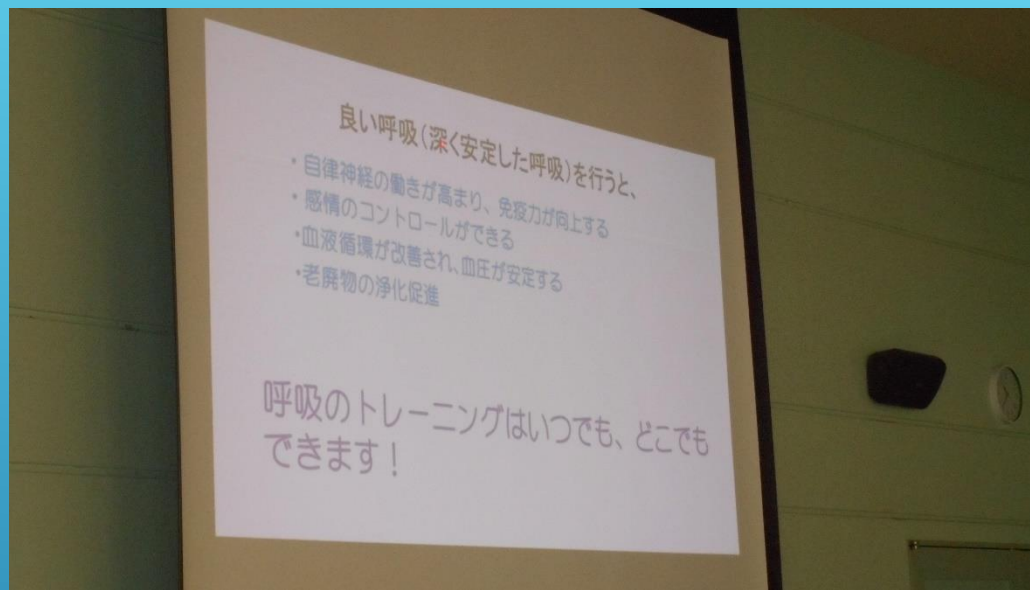


運動能力と身体機能の評価

椅子に座ったまま柔軟運動、筋力運動、バランス運動を
実際に行ってみる

2回目は

- 認知症の予防に効果的な有酸素運動と筋力運動
- サルコペニアの予防に貯筋をしよう
- 呼吸筋、呼吸力を鍛えよう
- 音読のすすめ



筋力運動

呼吸のトレーニング

■ 工夫したこと

新型コロナウイルス感染症拡大予防対策

- 講義のみ（運動なし）
- 講義時間は1時間
- 参加人数を15名(密を防ぐ) ×2グループ（参加できる人数を確保）
- 参加者全員の検温と健康チェックの実施

課題

コロナの時代でも参加者が
安心して講座に参加できる
実施方法の検討が必要