

# アクティブシニアがあふれる大阪事業の活動記録「豊能地区 豊中」

大阪アクティブシニア協会

記入日付 2017年1月24日

報告者 八木 進

テーマ名	健康づくりトレーナー養成講座 第1回目		
会場名	豊中市 生活情報センターくらし館 3階 イベントホール		
実施日	2017/1/14(土曜)	時限/時間	13:30~17:00

## 実施内容

参加者	SAとよなか部員を中心に吹田市・豊中市・茨木市・池田市・大阪市淀川区等の広範囲にわたる住民のアクティブな高齢者30数名
支援者(スタッフ)	SAとよなか 松尾博子(SA連絡協議会理事)以下数名のスタッフ及び大阪アクティブシニア協会(佐藤 古矢 八木)
内容	講師:大阪レクレーション協会堅本盛行さんが進行役で、第一回目として「講話:健康長寿を目指して」を行い、引き続き実践として「実技:転倒予防(ロコモティブ)の為の運動を笑いを交えて愉しく運動を行う。 特に運動方法についてのノウハウを勉強し自分達が指導員になったつもりで取り組んでいる姿が見えた。

## コメント

参加者(アンケート)	とても有意義な講義と実技でした。 転倒しそうな場面がありましたがしっかりと対応することができました。 これからの生活に活かしていきたいと思います。
------------	---

## スナップ写真

真剣に聴いている参加者



さあ実戦や!! なかなか体が動かんの一

