

2017年11月12日

平成28年度アクティブシニアがあふれる大阪事業レベルアップ研修
「健康づくりトレーナーフォローアップ研修」
実施報告書

事務局 八木 進

昨年、「アクティブシニアがあふれる大阪事業」が6か所で開催されましたが、受講終了生や講師の方から、その成果をフォローするイベントが欲しいということから、下記のような「健康づくりトレーナーフォローアップ研修」を開催することになりました。

記

1. 開催日時：2017年10月9日（月）13：30～16：00（2.5時間）
2. 開催場所：豊中生活情報館 くらし館3階（阪急豊中より徒歩10分）
3. 受講者：平成28年度に「健康づくりトレーナー研修」を受講し終了された方
 - ① SA とよなか：12名
 - ② 同窓会吹田：2名
 - ③ SA はびきの：10名
 - ④ 事務局：3名合計：27名（予定：30名）
4. 講師：堅本さん
5. 内容：

講義編：昨年度の復習

健康な心と体で長生きするためには

身近な目標をもって 笑顔で取組む 継続する。・・・

健康で長生きするには

朝起きて生きていることに感謝 未知なる世界があるとの自覚・・・

長生きするために危ないサイン

怒りっぽくなる 道に迷う パニックになる。 スピードが遅くなる。・

ロコモーションチェック

実戦編：スポーツガラッキー・ソフトゴルフ・投げ挙げた棒つかみなど敏捷性などが

自然と楽しく把握できる競技をおこなう。

修了書授与：佐藤理事長から、各地区代表に手渡す。

6. 感想（アンケートから）

- ① 全員が大満足・満足以丸印をつけてもらった。
- ② 昨年度の研修も楽しかったが、今回も楽しく行えた。何かの機会があれば、他の人にも教えたい。
一人では、なかなかできないが、仲間とすると童心に帰ったようで楽しい時間を過ごさせて頂き感謝している。

7. 事務局からの感想

S Aとよなかの松尾さん、同窓会吹田の梅本さん、S Aはびきのの松田さんの協力と堅本講師からのフォロー研修の申出があり、実際に、実施してよかったと思う。
これを機会に、参加者の地域への活動に生かせたら、今回の研修は非常に効果があったと考えられる。

～研修風景～
全員揃ってお疲れ様でした。



地区代表者に修了書授与

ソフトゴルフ（真剣なまなざし）



棒つかみ（単純だが結構難しい）



最後は輪の中に入れるのです。

