

出前講座「いきいき体操東広島と転倒予防」教室

渡部 和彦

対象者：生協ひろしま 暮らしの助け合い

日時：令和2 (2020) 年 2月 10日 (月) 10時 00分 ~ 11時 20分

場所：コープ東広島 (寺家) 組合員集会室

参加人数：21名

表記テーマで、「健康づくり教室」を開催した。参加者は、地域の中・高齢女性を中心に、若い方の参加もあった。会場の集会室は、生協東広島店の奥にあり、机を並べると40名ほどの広さでした。部屋の白壁を使い、スライドで転倒の仕組みと転倒回避と自己訓練法「ステップ戦略」を紹介。また、「いきいき体操東広島」の筋収縮に関する原理と「ワンポイント・アドバイス」をビデオと実技で紹介した。

参加者の意見など:

- ・大変ためになりました。
- ・ビデオを見ながら説明してもらい、わかりやすくてよかった。

講師・講座内容への感想など:

- ・講師の先生がお元気なので説得力がありました。
- ・理論的に話されて、どこの筋肉に効くのかわかりやすく、意識できるので、良かった。

参加者の学習意欲が高いことが感じられた教室でした。