

東広島市「生涯学習まちづくり出前講座」実施報告書

広島大学マスタース会員 渡部和彦

テーマ：「いきいき体操東広島と転倒予防」教室

実施日：令和2（2020）年2月10日（月） 10時00分～11時20分

実施場所：コープ東広島（寺家） 組合員集会室

団体名：「生協ひろしま 暮らしの助け合い」

参加者：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。