

## 平成 28 年度 健港プロジェクト実施結果

### 1 ベーシックコース

周知方法：広報みなと 5 月号およびチラシにて周知

日時、場所、内容および参加者数（延 149 人）

日 程	内 容	講 師	参加者数
6 月 23 日(木)	講話「健康づくりは運動から」 足趾（そくし）力測定	保健師	29
6 月 30 日(木)	講話と実技 「ラジオ体操の真実！」	ラジオ体操連盟 指導者	33
7 月 8 日(金)	講話「足のトラブル予防」	メディカルフット ケア J F 協会	31
7 月 14 日(木)	講話と実技 「効果的なウォーキングを学ぼう」	健康運動指導士	30
7 月 21 日(木)	講話「健康づくりのための食生活」 閉校式	管理栄養士	26

時間：13：30～15：00

場所：港区役所 2 階 集団検診室

全 5 回中 4 回以上受講した者に修了証を発行・・・修了証発行者数 28 人

### 2 アドバンスコース

周知方法：ベーシックコース修了者にチラシで案内（申込み 28 人）

日時、場所、内容および参加者数（延 84 人）

日 程	内 容	講 師	参加者数
7 月 28 日(木)	講話と実技「みんなで楽しく脳トレ （シナプソロジー）」	シナプソロジー 教育トレーナー	15
8 月 25 日(木)	実技 「転ばぬ先の筋肉づくり（転倒予防）」	健康運動指導士	20
9 月 29 日(木)	講話「健康づくりは健口から」	歯科衛生士	16
10 月 25 日(火)	11 月ウォーキングイベントの下見	大阪・関西 歩け歩け協会講師	17
12 月 8 日(木)	実技「ラジオ体操を振り返ろう！」	全国ラジオ体操 連盟講師	16

時間：13：30～15：30（9/29 は 10：00～12：00）

場所：港区役所 2 階 集団検診室

全 5 回中 3 回以上受講した者に修了証を発行し、運動サポーターへの参加登録を案内  
修了証発行者数 17 人（運動サポーターへの登録 9 人）