

平成28年度 運動サポーターステップアップ講座実施状況

日時、場所、内容および参加者数（延261人）

	月日(曜日)	時間	内容	講師	参加者数
1	4月26日(火)	13:30～15:30	講座「生活習慣病予防のために摂りたい栄養」 足趾力測定	栄養士	39
2	5月26日(木)	10:00～12:00	ウォーキング(天保山～USJ周辺) ～家族・友人を誘って～	大阪市中央体育館 トレーナー	17
3	6月24日(金)	13:30～15:30	講座「健腸長寿 ～めざせ人生100年笑って健康～」	南大阪ヤクルト講師	20
4	7月28日(木)	13:30～15:30	講座「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	24
5	8月25日(木)	13:30～15:30	講座「転ばぬ先の筋肉づくり(転倒予防)」	健康運動指導士	25
6	9月29日(木)	10:00～12:00	講座「健康づくりは健口から」	歯科衛生士	20
7	10月25日(火)	13:30～15:30	11月ウォーキングイベント下見	大阪・関西 歩け歩け協会	19
8	11月29日(火)	10:00～12:00	ウォーキングイベント	大阪・関西 歩け歩け協会	26
9	12月8日(木)	13:30～15:30	講座「ラジオ体操を振り返ろう！」	全国ラジオ体操連盟 講師	23
10	2月24日(金)	13:30～15:30	講座「やってみよう！百歳体操」	保健師	25
11	3月24日(金)	13:30～15:30	八幡屋公園でスロージョギング	大阪市中央体育館 講師	23

場所：区役所 2階 集団検診室（ウォーキング時以外）

7月～12月は健康プロジェクトX（アドバンスコース）と同日開催