

平成 29 年度 いきいき百歳体操講座実施状況

1. サポーター養成講座

<1クール目>

* 周知方法：チラシにより、各地域の見守りコーディネーター・運動サポーター等に周知

* 日時、場所、内容および参加者数（延 72 人）

	日 程	内 容	参加者数
1	5月22日（月）	自己紹介、港区の高齢者の状況、いきいき百歳体操とは	17
2	5月29日（月）	いきいき百歳体操のポイント、グループワーク	19
3	6月5日（月）	サポーターの役割、グループワーク	20
4	6月12日（月）	グループワーク、サポーターの体験談、今後の活動	16

時間：10時～11時45分

場所：港区役所2階 集団検診室

※毎回いきいき百歳体操は実施

<2クール目> 予定

* 日時：①12月1日（金）、②12月8日（金）、③12月15日（金）、④12月22日（金）
10時～11時45分

* 場所：港区役所2階 集団検診室

* 内容：1クール目と同様

2. 紹介講座

* 周知方法：町会広報板に掲示。

チラシにより各地域の見守りコーディネーター・運動サポーター等に周知

* 日時：平成29年9月29日（金） 13:30～15:00

* 場所：港区民センター 1階ホール

* 内容：港区の高齢者の実態、いきいき百歳体操とは
・地域で行われているいきいき百歳体操の様子
・いきいき百歳体操 体験
・人とのつながりは健康維持への近道！

* 参加者数：48名、

※NPO 法人南市岡地域活動協議会による
体組成測定体験あり（10名）

