

# ☆ 第1回 「健康わいわい倶楽部」

日 時 : 2015年 7月 7日(水) 9:45~12:40

開催場所 : パナソニックリゾート大阪 健康開発センター

参加者数 : 会員 8名、会員外 3名、地区委員 6名、合計 17名。

テーマ : 「体力バランスチェックコース」

講 師 : ◆村上トレーナー 加美トレーナー / パナソニック健保 健康開発センター  
◆佐藤氏 / パナソニック健保 健康開発センター

参加費 : 無料 (同伴者は1000円)

開催主旨 : 会員が自身の体力を知って、健康で快適な活動継続の為に、より良い運動への取り組み方の理解を深め、実践する気付きの機会とする。

- 内 容
- 千田支部長挨拶  
健康には『今日用(きょうよう)・今日行く(きょういく)』がいいと言われます。  
会員の皆さんも健康への関心が高く、支部でも今年その取り組みを活動の中に  
取り入れていきます。  
今日が第1回となりますが、コースを変えて今年は後2回の「わいわい倶楽部」と、  
歩こう会の再開を予定しています。皆さんも是非ご参加下さい。
  - 村上トレーナーの指導  
健康わいわい倶楽部は、・運動 ・食事 ・笑顔で健康づくりをしようとのポイント  
で進めます。  
<生活状況調査>  
17項目のアンケート方式での調査  
<運動能力テスト>  
・歩行能力 ・筋力 ・脚筋力 ・敏捷性 ・平衡性 で活動レベルから年齢を知る。  
トレーナー指導の下 各項目のテストを各人が実施。  
<体力チェック結果の確認>  
活動レベル=生活状況調査から判定される。  
からだ年齢=能力テスト5項目の結果と、活動レベルの平均値  
転倒危険度=体重・敏捷性・その他問診で判定(1年以内の転倒リスク)  
消費エネルギー  
<運動能力改善のおすすめトレーニング>  
適切なトレーニングの方法と程度の指導  
体にいいラジオ体操の実践指導  
<ハッピーランチ>  
からだにも、歯にもいいメニュー  
シェフおすすめレシピ「レンズ豆のサラダ」 レシピ付き





参加者の皆さん

◆総括

- ・募集人員より少ない17名参加での開催となったが、トレーナーに楽しく進行して戴き、雨の中での参加者から好評の声も戴いた。
- ・参加者増も期待し、コースを変えて今年は後2回を開催したい。