**事業報告　書式**

|  |
| --- |
| **予防局介護予防部研修会** |
| 活動名称 | （公財）静岡市スポーツ協会高齢者向け運動教室指導法研修会 | 開催日 | 　　令和４年　8月　17日（水） |
| 開催場所 | 静岡市北部体育館 | 時間 | 　　10:00　　～　　12:00　　 |
| 参加者 | （公財）静岡市スポーツ協会 インストラクター　21名 |
| 【活動内容】（公財）静岡市スポーツ協会から上記研修会への講師派遣依頼を受け実施しました。事前の打ち合わせ、インストラクターの皆様へのアンケートから、目的は『インストラクターが高齢者を含む運動教室を今よりも自信持って、楽しく開催できる』としました。介護・フレイル予防の観点から、①高齢者の姿勢と身体機能、②高齢者の体力とバランス、③社会参加や他者との交流の介護予防効果、④友人・知人との笑いの介護予防効果の4点について演習、グループワークを交えながら情報共有しました。参加者は楽しくかつ真剣に受講され、2時間があっという間だったと感想が聞かれました。 |
| 【活動風景】　介護予防効果を高めるアイデアを話し合う真剣に受講するインストラクター |