

事業報告書（東部地区富士支部）

事業名称	富士市食生活推進委員会運動講座	開催日	令和6年9月19日
開催場所	富士市富士川町体育館	開催時間	9：40～11：00
参加者	一般参加：60名 静岡県理学療法士会員：1名		

【活動内容】

●富士市食生活推進委員会様より、運動講座の依頼を受け、実施

講座名「健康づくりのための運動：座って出来る簡単体操」

参加者：60名ほど（食生活推進活動をされている方々）

内容：講話40分 体力測定（握力、5m歩行）、フレイル、健康寿命についての話し。

理学療法ガイドブック（健康寿命）を参考資料として配布。

運動40分：運動メニューを作成し、配布。

会場からの感想：「楽しかった」「普段の生活にとりいれる」との感想をいただく。

【活動風景】

