

事業名称	健康寿命の延伸について	開催日	2025年10月16日（木）
開催場所	浜松市引佐多目的研修センター	開催時間	13:30～15:30
参加者	一般参加：18名、センター職員2名、静岡県理学療法士会会員：1名		

【活動内容】

1. 報告

13:00 会場・受付

13:30 講座開始

15:30 講座終了 片付け・個別相談

16:00 撤収

2. 講座内容

参加者：参加者18名(男性1名 女性17名)、センター職員2名

内容：

前半は、健康寿命を延伸するための重要性と対策方法について説明をした後に、日々の活動性を向上するために身体活動量を向上する重要性や方法についても講義を行いました。後半は、フレイルのスクリーニング評価や下肢の筋力増強と認知機能向上を目的とした実技指導を行いました。

実施後のアンケートでも、「家でもできそうな運動を知れてよかった」「認知課題が楽しかった」などのご感想を頂き、健康寿命延伸の一助となれば幸いです。

【活動風景】

健康寿命を延ばすには日々の生活が重要- 3つの鍵-

