

# 龍 ・ 流 連 携 事 業 報 告 書

| 事 業 名            |        | 血管はつらつウォーキングⅡ／ストレッチ教室                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 年度   | 平成25年度                            |
|------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------|
| 担当<br>部署         | 龍ヶ崎市   | 健康福祉部 健康増進課                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |                                   |
|                  | 流通経済大学 | 大学院スポーツ健康科学研究科 大槻 毅先生                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |      |                                   |
| 実施日及び回数          |        | ①合計8回、1回90分<br>9/12～1/16<br>②合計3回、1回60分<br>9/26～1/16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 実施場所 | ①城ノ内コミュニティセンター<br>②龍ヶ崎西コミュニティセンター |
| 参加人数<br>(事業対象者)  |        | ①12人<br>②5人                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |      |                                   |
| 実績及び成果<br>(事業内容) |        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 説明会</li> <li>2. 事前測定【血管年齢測定（超音波・脈波伝播速度），採血，体力測定（腕の屈伸，自転車こぎ）</li> <li>3. 講座               <ol style="list-style-type: none"> <li>①ウォーキング講座（城ノ内地区）</li> <li>②ストレッチ講座（西地区）</li> </ol> </li> <li>4. 事後測定（事前測定と同様）</li> <li>5. 結果説明会</li> </ol> <p>健康増進課担当</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事前説明会時『龍ヶ崎市における成人期の健康問題』についての講話</li> <li>・講座：救護</li> <li>・結果説明会『生活習慣改善について』講話</li> </ul> <p>※講座前の講話では、動機づけの話だが、食習慣が変わらないでほしいので、食事についての話は最後に行なわれた。</p> <p>健康意識が高く参加者は、皆、熱心に講話や実技を体験していました。<br/>講座開催時は、学生も多く参加いただいたことで、参加者に対し、丁寧な関わりができていたようです。</p> |      |                                   |
|                  |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |      |                                   |