

龍・流連携事業報告書

事業名		健康ウォーキング講座	年度	平成26年度
担当 部署	龍ヶ崎市	健康福祉部 高齢福祉課地域包括支援センター		
	流通経済大学	スポーツ健康科学部		
実施日及び回数		春の部（5回） 秋の部（4回）	実施場所	りゅうがさきてくてくロード 流通経済大学龍ヶ崎キャンパス
人数		事業対象者：春の部 15名 秋の部 23名 大学協力者：教職員 1人 ・ 学生 2～4人		
実績及び成果 （事業内容）		<p>流通経済大学スポーツ健康科学部の指導による65歳以上の方向けのウォーキング講座です。</p> <p>ストレッチの方法，歩く姿勢と歩き方，インターバル速歩法を学び，りゅうがさきてくてくロードを中心に，豊かな自然の中で季節を感じながら歩き，由緒ある寺社を巡るなど，初心者の方も楽しみながら無理なく歩ける講座として開催しました。</p> <p>また，同大学の学生がアシスタント役で参加したことで，世代間交流の機会にもなりました。</p> <p>参加した方からは「自己流で行っていたが，ウォーキングの方法を確認することができた」「仲間ができ，歩くきっかけになった」「スタッフと一緒に歩くことができ，元気をもらえた」，体力測定を実施したことで「自分の体力を知り，歩くことができた」などの声が寄せられています。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>◆念入りに準備体操をします。</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>◆正しい歩き方を学びます。</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>◆自然豊かなコースを歩きます。</p> </div>		