

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25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（5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
参加人数 (事業対象者)		春の部 16名 秋の部 22名 (市内在住の65歳以上の方)		
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，季節を感じながら歩いたり，由緒ある寺社を巡るなど，毎回テーマ性を持たせ，会話を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「自己流のウォーキングの仕方の確認になった」「仲間ができて，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」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</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>▲ 歩く姿勢をチェック</p> </div> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>▲ 豊かな自然の中を歩く</p> </div>		