




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／ストレッチ講座	年度	平成27年度
担当部署	龍ヶ崎市	市民生活部 市民協働課（①松葉コミュニティセンター・②城ノ内コミュニティセンター）		
	流通経済大学	スポーツ健康科学部大学院 大槻毅教授		
実施日及び回数		9月10日～1月14日 ①8回 ②12回	実施場所	①松葉コミュニティセンター ②城ノ内コミュニティセンター
人数		①事業対象者：30人 大学協力者：教職員 2人 ・ 学生 約10～25人 ②事業対象者：17人 大学協力者：教職員 2人 ・ 学生 約20～30人		
実績及び成果 （事業内容）		<p>I. 事業内容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 事前説明会 9/10（木）（松葉・城ノ内） 2. 測定 採血、体重、体力測定等（松葉・城ノ内） 3. 測定 血管年齢検査等（松葉・城ノ内） 4. ウォーキング指導（城ノ内） 5. インターバルウォーキング指導（城ノ内） 6. ノルディックウォーキング指導（城ノ内） 7. ウォーキング（実践）・食事講座 12/10（木）（松葉） 8. 事後説明 1/14（木）（松葉・城ノ内） <p>II. 事業成果</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 各種測定・検査（採血、体重、体力、血管年齢検査等）により自分の身体の具合を客観的に知ることができた。（松葉） 2. 身体の具合を知り、ウォーキング（実践）・食事講座を受講することにより、自分にあった健康管理の対策を立てるのに役立った。（松葉） 3. 平成22年より当講座が始まって6回目になりますが、全6回の受講した方など大変人気がある講座となっております。（城ノ内） <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>		