

# 事業報告 その1



## ウォークラリー実技指導者 養成講習会

平成 27 年 10 月に山口県で開催される「全国健康福祉祭（ねんりんピック）」では、上関町、田布施町がウォークラリー大会の会場となっています。そこで大会運営のノウハウやコースづくりのポイントなど、ウォークラリーについてみんなで学びました。



2014. 8. 31(日) 上関町中央公民館

## 文部科学省委託

### ニューエルダー元気塾 in 周南

人生の新たなスタートに向けて自分のカラダをもう一度見つめるきっかけづくりの講座として、3回シリーズで実施しました。講座では、加齢にともなうカラダの変化を知り、いつでもできる運動やいざという時の救急救命法、気軽にできるスマートスポーツなど、毎日を元気で過ごす秘訣を学びました。



2014. 8. 24 (日) 徳山保健センター  
2014. 9. 6 (土) 周南市立徳山小学校  
2014. 9. 23 (火祝)

## 文部科学省委託 高齢者の体力づくり支援事業

### 60代から知っておきたいカラダの教養講座

これまであまりスポーツに親しんでこなかった文化志向の高いニューエルダー(60代前後)世代を対象に開催しました。カラダの成り立ちや加齢によるカラダの変化と運動の効果などを大学教授や医師などを講師に迎え、論理的に伝えていただきました。



2014. 10. 25 (土)  
2014. 11. 24 (月振休)  
2014. 12. 23 (火祝)  
2015. 1. 10 (土)  
2015. 1. 25 (日)

下関市勤労福祉会館