

事業報告書

報告日：平成 29 年 8 月 2 日 (火)	講座名：ロコモ予防講座と中区を知る街歩き ～若さと筋力を保つ身体づくり～	開催場所：中区役所 7 階会議室他
開催日時：6 月 27 日 (火) 13 時～16 時	【第 1 部】 13:00～14:30 ロコモ予防「若さと筋力を保つ身体づくり」 【第 2 部】 14:45～16:00 ガイド付き街歩き (ウォーキング)	
参加費：無料	高齢・障害支援課と地域振興課がそれぞれの得意分野を担当して開催した講座。 「ガイド付きの街歩き」を入れたことで参加者の年齢層の広がりや男性参加の増加につながったようだ。	
参加対象者：一般男女	募集定員：80 名	講座参加者総数：42 名 (男性 16 名・女性 26 名)

【第 1 部】 ロコモ予防講座「若さと筋力を保つ身体づくり」

講師 黒田 恵美子氏

- ・生活習慣とロコモとの関係
- ・ロコモ予防と正しいウォーキング



【第 2 部】 中区を知る街歩き ガイド NPO 法人横浜シティガイド協会

- ① 中華街コース (参加 9 人) 中区役所 → 関帝廟 → 媽祖廟 → 中区役所 (解散)
- ② 山下公園コース (参加 10 人) 中区役所 → 大棧橋 → 山下公園 → 中区役所 (解散)
- ③ 横浜三塔コース (参加 12 人) 中区役所 → 税関 → 県庁 → 開港記念会館 (解散)

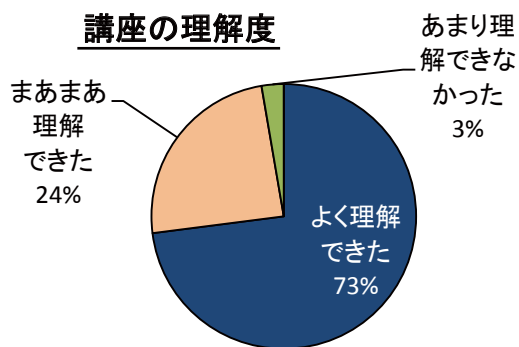


街歩きの様子

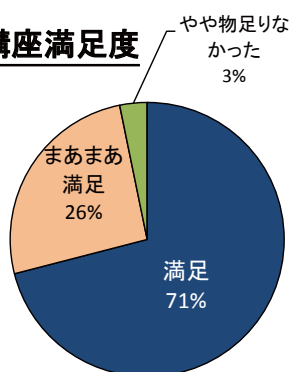


アンケートより

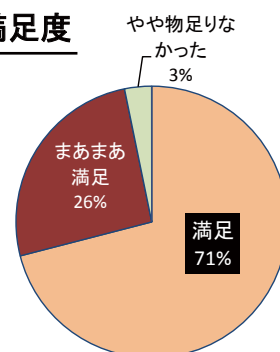
講座の理解度



講座満足度



街歩き満足度



感想より抜粋

- ・体験を交えた先生のお話が、楽しくてわかりやすい講座でした・靴の紐の結び方や歩き方、実践していきます。
- ・普段わかっているつもりでも理解してなかったことに気づき、これから正しく実践してみます。
- ・正しい姿勢を心がけようと思う。・座学だけでなく実践もあったのでよく理解できました。
- ・初めて知ることが多く新鮮でした。実際に簡単に動かし方も教えてもらい役立ちそうです。
- ・ウォーキングは毎日していますが、歩き方の工夫をしないといけないと思いました。
- ・健康と頭の体操ありがとうございました。
- ・ガイドさんの説明がわかりやすく横浜がより好きになりました。
- ・いつも歩いているのに知らないことが多々あり、参加してよかったと思いました。
- ・中区に住んでいながら見学はあまりしたことなかったので、とてもよかった。
- ・知っているつもりで知らないことがいっぱいあり勉強になった。
- ・中華街の歴史と外国から来た人々の歴史など、より深く中華街を知ることができました。