

津山市老人クラブ連合会

会長 藤 本 毅

① 事業名

ニュースポーツ講習会

② 事業報告

開催日（活動日）

24年5月23日（水）

若手委員会開催 ニュースポーツの種目選定等行う。13名出席

24年6月22日（金）

佐々木スポーツ推進委員による講習会を開催し、参加者全員が競技を体験し興味度を実感して、選定の参考とした。

○輪投げ（クロリティ） ○ダビンゴ ○バッコー ○Gゴルフ

*Gゴルフは室谷委員が担当し、競技の説明をする。13名参加

24年9月6日（木）

室谷委員の指導で、10月10日のスポーツ祭に向けて競技種目に取り入れるGゴルフの実技方法・演技図・コース設定等の打ち合わせと、実技を行い競技内容を確認した。終了後木佐々木スポーツ推進委員に批評を頂いた。13名参加

24年10月10日のスポーツ祭（691人参加）で種目の1つに取り入れ、5組に分かれ150人が参加して、競技を行った。

③ 事業の成果

競技者の反応も良く次回からは、種目の一つとして、定着させる予定である。

① 事業名

体力測定員養成講習会・体力測定会

② 事業報告

開催日（活動日）

25年1月15日（火） 7名出席

健康推進委員役員会開催 体力測定員養成講習会の日程及び各支部の測定会の日程を決定する。 津山支部3月6日 加茂支部3月13日 勝北支部3月25日 久米支部3月27日

25年2月5日（火）

佐々木スポーツ推進委員の指導のもと、体力測定員養成講習会を行う。参加者養成講習者45名 健康推進委員24名

血圧測定を初め、握力・長座体前屈・上体起こし・10m障害物歩行・開眼片足立ち・6分間歩行の種目を行い、それぞれの種目別に佐々木指導員の説明を受け、実際に体験した。

講習修了者及び健康推進委員は各支部の測定会では、補助員として協力・活動して頂く予定である。

○体力測定会参加予定者

津山支部	49名	加茂支部	45名
勝北支部	46名	久米支部	55名

① 事業名

健康づくり・介護予防講習会

② 事業報告

開催日（活動日）

25年1月15日（火） 7名出席

健康推進委員役員会開催 健康づくり・介護予防研修会の日程と講演して頂く講師・演題等の協議を行い下記の通り決定した。

開催日・場所

25年3月21日（木）13：30～ 津山市総合福祉会館

○ 講演・内容

☆ 「元気の源は毎日の食事から」

講師 津山市こども保健部健康増進課 樋口夕季 主任栄養士

○ 講演・内容

☆ 「いつまでもいきいきと生活するために」

講師 津山市こども保健部健康増進課 安本勝博 作業療法士

単位クラブ会長・運営委員を含め、(163名)の参加者が楽しく又熱心に講義に耳を傾け有意義な時間を過ごすことが出来ると思われる。

講習を受けた皆さんは、これからの日常生活に講演内容を取り入れ豊かな老後・地域での活躍をして頂けると思う。