



sp1

富士市が地域で活躍する方を対象として、運動洋室サポーター養成講座を開催中です。

受講対象者は富士市民で介護予防運動に関心のある方です。

(参加者30名、参加費無料、申し込み11月9日に受付は終了しました。)

講座は6回の開催、場所は富士市フイランセ4Fホール、日程は以下のとおりです。なお、第1回、第2回は公益財団法人しずおか健康長寿財団が県内市町等で実施している、健康長寿のリーダー養成事業の一環として富士市と共催で行いました。

- 第1回 平成30年11月20日(火) ロコモ(運動機能)
- 第2回 11月27日(火) ノルディックウォーキング
- 第3回 12月11日(火) 富士市の高齢者実態
- 第4回 平成31年 1月15日(火) ストレッチ
- 第5回 2月 5日(火) レクリエーション
- 第6回 3月12日(火) ふじさんサン体操

今回、第1回のプログラムは次のとおりです。

公益財団法人しずおか健康長寿財団の健康増進生きがい推進課課長 熊岡 宣明氏の挨拶で健康寿命の延伸には運動、栄養、そして社会参加でいきいきシニアライフとのコメントがあり(写真1)、続いて静岡産業大学経営学部准教授 館 俊樹氏の講演の中で、寝たきり老人になるのを防ぐにはひざと腰のトレーニングが欠かせない(写真2)。



sp2  
写真1



sp3  
写真2

特に腰の付け根にある腸腰筋を鍛えることが、最も重要であることを説明。続いて健康運動指導士

伊藤 美佐緒さんの運動実践では、ひざの鍛錬、スクワットの正しいやり方そしてすこやかエブリデー体操などの指導を受けました(写真3・4)。  
講座終了後、参加した女性の一人は「体を操ること、これが体操ですよ」とおっしゃっていました。



[無題sp4](#)  
写真3



[無題sp5](#)  
写真4

問い合わせ 富士市地域保健課 電話 0545-64-8993  
(取材 生きがい特派員 富士富士宮地区 原 義廣)